

2部
透析期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)

シャキシャキれんこんオムレツパン



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	503 (kcal)
・たんぱく質:	21.4 (g)
・カリウム:	445 (mg)
・リン:	326 (mg)
・食塩:	2.1 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	173 (円)

🍲 材料

食パン(6枚切り)	1枚
卵	2個
マヨネーズ	6g
れんこん(水煮)	30g
ほうれん草(冷凍)	20g
スライスチーズ	1/2枚
マーガリン	5g
☆トマトケチャップ	小2
☆マヨネーズ	小2

🍳 作り方

- 下準備: れんこんの水を捨てておく。
- ① ほうれん草に軽くラップをかけて30秒程度レンジで温め解凍する。
 - ② れんこんを手で1口大のサイズに割る。
 - ③ ☆を混ぜ合わせる。
 - ④ ボウルに卵、マヨネーズを入れて溶きほぐす。
 - ⑤ 食パンをトースターで約2分ほど加熱する。
 - ⑥ ④を600Wのレンジで50秒加熱する。
 - ⑦ 1度取り出してほうれん草、れんこん、スライスチーズを入れて軽く混ぜ合わせ、600Wで30秒加熱する。
 - ⑧ 焼きあがった食パンにマーガリンを塗る。
 - ⑨ パンの上にオムレツをのせ、☆をかけて完成。

アピールポイント

ボウル1つで調理完了！
ボウルで混ぜ、ボウルで完成します！！

調理が苦手な方でも作れるように包丁と火を使わず、**電子レンジ・トースター**を使用して調理できます。

茨城名産のれんこんは水煮を使用し、カリウムを抑えつつシャキシャキとした食感で**満腹感UP↑↑**

トロトロ卵がお好きな方はレンジにかける時間を短めに調整を！