

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)

ビビンバ丼☆



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	508 (kcal)
・たんぱく質:	20.9 (g)
・カリウム:	456 (mg)
・リン:	251 (mg)
・食塩:	1.6 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	490 (円)

🍚 材料

・パックご飯	150g
・合挽肉	50g
・焼肉のタレ	大1
・もやし	40g
・冷凍ほうれんそう	20g
・ごま油	小1/2
・温泉卵	1個
・キムチ	20g

🍲 作り方

- ① パックご飯を電子レンジで温め器に入れます。
- ② 合挽肉をアルミホイルにのせて薄くのばし、焼肉のタレをかけてトースターで約3分加熱します。
- ③ ②をよく混ぜます。
- ④ 耐熱皿にもやし・冷凍ほうれん草を入れてラップをかけ、約1分加熱します。
- ⑤ ご飯の上に、③・④・温泉卵・キムチをのせます。
- ⑥ 野菜の上にごま油をたらしめます。

アピールポイント

忙しい朝だから、洗い物は少なく済ませたい(><)

「朝は時間がないから簡単に済ませたい」「朝から鍋や包丁使って料理なんて出来ない」

・・・お気持ちとてもわかります。そんな時に是非試していただきたい！
包丁もコンロも使用せず、洗い物も極力少なくできるように考えたレシピです。
調味料も何種類も計量する手間を省くため、焼肉のタレを使用しました。
ひき肉にしっかり味がついているので、よく混ぜてお召し上がりください♪