

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)

ツナと卵のクロワッサンサンド



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	564 (kcal)
・たんぱく質:	21.2 (g)
・カリウム:	335 (mg)
・リン:	235 (mg)
・食塩:	1.9 (g)
作業時間	4 (分)
価格(1食あたり)	352 (円)



材料

・クロワッサン	2個
・ツナ	50g
・マヨネーズ	大1
・黒コショウ	0.3g
・きゅうり	20g
・人参	10g
・卵(Mサイズ)	1個
・有塩バター	小2
・塩	0.2g



作り方

- ① 人参は細切りにし、茹でとりだし水を切ります
- ② ツナ缶の汁をきり、①とマヨネーズ、黒こしょうを合わせます
- ③ きゅうりは薄切りに切り、水に浸けておきます
- ④ 有塩バターは電子レンジで10秒加熱し、溶かした卵と合わせます
- ⑤ ④にラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、かき混ぜ粗くほぐしておきます。
- ⑥ クロワッサンに切れ目を入れ、キュウリを挟みます
- ⑦ ②と⑤をそれぞれのクロワッサンに挟みます

アピールポイント

1人暮らしで、自炊歴がなくても簡単に、不足しがちなたんぱく質を確保できます