

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)

お肉いらすの満足感！
厚揚げのサクふわ和風ピザトースト



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	528 (kcal)
・たんぱく質:	18 (g)
・カリウム:	320 (mg)
・リン:	285 (mg)
・食塩:	1.8 (g)
作業時間	7 (分)
価格(1食あたり)	145 (円)

🥣 材料

食パン(6枚切り)	1枚
厚揚げ(木綿)	100g
ピザ用チーズ	20g
スライス玉ねぎ	10g
マヨネーズ	大2
ケチャップ	小1
オリーブオイル	小1

🍳 作り方

- ①キッチンペーパーで厚揚げをはさみ押さえて表面の脂をとります、そのあとパンに並べやすいように5mmほどの厚さに薄切りにする。
- ②スライス玉ねぎをサッと水にさらしてしぼる。
- ③食パンにマヨネーズとケチャップを混ぜて塗り、その上に厚揚げを並べオリーブオイルをかける。
- ④玉ねぎをちらし最後にチーズをのせる
- ⑤トースターでチーズに焼き色がつくまで焼けば完成。

アピールポイント

透析管理中でもたまにはしっかり朝ごはんを食べたい患者さん、朝は忙しくてそこまで時間をかけてもらえないと思っている患者さんにおすすめの朝ごはんです。
厚揚げでたんぱく質をとりつつ、マヨネーズやオリーブオイルでエネルギーアップ。透析患者さんが気になる「リン・カリウム・塩分」を抑えた構成にしています。わざわざ買い物にいかなくても家にあるもので作れるのが強みです。
コンビニのサンドイッチや惣菜パンのコストを考えると、低コストでたんぱく質やエネルギーが豊富にとれ、1品でも満足感が得られるメニューとなっています。