

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)

麻婆風納豆丼



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	502 (kcal)
・たんぱく質:	21.2 (g)
・カリウム:	565 (mg)
・リン:	280 (mg)
・食塩:	1.3 (g)

作業時間 5 (分)

価格(1食あたり) 220 (円)



材料

ご飯	180g
納豆	50g
絹ごし豆腐	30g
キムチ	10g
生姜チューブ	1g
にんにくチューブ	1g
上白糖	3g
豆板醤	1g
甜麺醤	1g
濃口醤油	1g
ごま油	3g
MCTオイル	2g
ねぎ	5g

A

※豆板醤と甜麺醤は同量の味噌でも代用可能



作り方

- ①ご飯を電子レンジで温める
- ②パックに入った納豆にAを入れ粘り気が出るまで混ぜる
- ③耐熱ボウルに②を移し、キムチを加えて更に混ぜる
- ④③に豆腐をそのまま入れ、箸で崩しながら、全体的にかき混ぜる
- ⑤電子レンジ600wで2分加熱する
- ⑥丼にご飯を移し、⑤をかけ、最後にねぎをのせる

手軽にたんぱく質を摂りたい！
減塩でも美味しく食べたい！ 簡単に作りたい！

アピールポイント 透析患者さんのニーズに寄り添い、地域性・栄養・調理のしやすさを兼ね備えた一品

茨城県名産である**納豆**を活用し“減塩しながら満足感のある食事”を目指しました。薄味でも美味しく食べられるようにキムチ、にんにく、生姜、ねぎ、ごま油など香り豊かな食材を組み合わせ**朝食欲アップ**の食べやすい風味です。納豆の粘りを“とろみ”として活用し、あんかけ調理を簡略化しました。豆板醤や甜麺醤の代わりに味噌を使用すれば、辛味が苦手な方でも食べやすくなります。

調理は、**耐熱ボウルひとつで完結し、包丁不要・短時間で仕上がる**ため、一人暮らしや料理に不慣れな患者さんも負担となりません。