

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)

さば缶オムライス



 栄養成分 1人分あたり

| | |
|-----------|------------|
| ・エネルギー: | 616 (kcal) |
| ・たんぱく質: | 20.6 (g) |
| ・カリウム: | 335 (mg) |
| ・リン: | 273 (mg) |
| ・食塩: | 1.1 (g) |
| 作業時間 | 7 (分) |
| 価格(1食あたり) | 240 (円) |

 材料

| | |
|---------|------------|
| ごはん | 130g |
| さば缶(水煮) | 30g |
| たまご | 1個 |
| 調合油 | 小1・1/2(6g) |
| ケチャップ | 大1(18g) |

アピールポイント

さば缶には、
**心血管イベント発症予防に
有効な魚油**が多く含まれる

さば缶30g

DHA 0.39g、EPA 0.28g

 作り方

- ① フランスパンを熱し、油を加える。
- ② さば缶を入れ、身をほぐしながら中火で炒め、分量の半分のケチャップを加える。
- ③ ごはんを加え、ケチャップが全体になじむまで弱火で炒め、皿に盛り付ける。
- ④ 溶き卵をフライパンに入れ、オムレツまたはスクランブルエッグを作り、③の上に乗せ、残りのケチャップをかける。

サプリメント(DHA0.8g+EPA1.6g/日)摂取による心血管イベント発症予防 (N Engl J Med 2026;394:128-37.)

- 忙しい朝でも**フライパン1つ**で簡単に作ることができる1品です。
- 生魚ではなく缶詰を利用することで、**手軽に魚を摂取**できます。
- **エネルギーもたんぱく質も十分に**摂れ、かつ、さば缶のうまみを利用して、ケチャップを減らしても美味しく食べられます。
- お好みに玉ねぎやキノコ、ピーマンなどを入れると食物繊維も補うことができます。