

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)

激うま！さば缶チャーハン



 栄養成分 1人分あたり

・エネルギー:	620 (kcal)
・たんぱく質:	20.8 (g)
・カリウム:	295 (mg)
・リン:	277 (mg)
・食塩:	1.1 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	251 (円)



材 料

ごはん	130g
さば缶(水煮)	30g
たまご	1個
ごま油	小1強(5g)
おろしにんにく (チューブ)	小1/2(3g)
鶏がらだし顆粒	小1/3(1g)
しょうゆ	小2/3(4g)
ねぎ	適量



作 り 方

- ① フライパンにごま油を熱し、さばの身をほぐしながら中火で炒める。
- ② 溶き卵を加え入れ、さらに炒める。
- ③ おろしにんにく、鶏がらだし顆粒、しょうゆを加える。
- ④ ご飯を加え、全体がなじむまで中火で炒め、出来上がり。

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 0.52g、EPA 0.37g

サプリメントDHA0.8g+EPA1.6g以上(N Engl J Med 2026;394:128-37.)

アピールポイント

- 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。
- **手軽に魚を摂取**でき、ごま油やにんにくの風味で**朝食欲が増す**こと間違いなし！
- お好みでお好みでキムチを添えると味のアクセントになり、さらに食がすすみます。