


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)

## 納豆でコク旨！納豆タコス



 栄養成分 1人分(2個)あたり

・エネルギー:	555 (kcal)
・たんぱく質:	21.6 (g)
・カリウム:	661 (mg)
・リン:	235 (mg)
・食塩:	2.0 (g)
作業時間	8 (分)
価格(1食あたり)	323 (円)



### 材料(2個分)

〈納豆タコミート〉

- 納豆 … 1パック(40g)
- 豚ひき肉 … 40g
- 調合油 … 小1強(5g)
- ケチャップ… 小1強(8g)
- サルサソース…小1 (5g)

トルティーヤ…2枚

〈トッピング〉

- サルサソース…小1 (5g)
- レタス…1枚(25g) アボカド…1/4個
- ミニトマト…1個
- ピザ用チーズ…10g MCTオイル…2g



### 作り方

- ①レタスは細切り、アボカドは薄切り、ミニトマトは1/4にカットする
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、納豆を加えて炒める
- ③②にケチャップを入れひと混ぜしたら火を止め、サルサソースを入れ混ぜる
- ④トルティーヤを2枚フライパンで両面焼く
- ⑤④のトルティーヤにレタスを敷き、③の納豆タコミートをのせ、チーズをちらす
- ⑥サルサソースをかけ、アボカド、ミニトマトをトッピングし、MCTオイルをかけて挟む

アピールポイント **適度なスパイスさが食欲の減る夏にピッタリ！**

★タコスに欠かせないチリビーンズは、茨城県名産の**納豆**を使用して作りました！

★サルサソースの酸味とスパイスで納豆の臭みを抑え、**発酵食品特有の深いコクを活用した一品**です。

★トルティーヤはあまり馴染みがないかもしれませんが、パンより歯切れがよく、食べやすいことが特徴です。トルティーヤの代わりに、フランスパンやご飯など様々な主食に合うので嗜好に合わせてアレンジして楽しめます！

