


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)

## 濃厚カルボナーラ風トースト



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	504 (kcal)
・たんぱく質:	20.9 (g)
・カリウム:	162 (mg)
・リン:	248 (mg)
・食塩:	1.9 (g)
作業時間	6~7 (分)
価格(1食あたり)	200 (円)

### 材料

・食パン4枚切り	1枚
・マヨネーズ	大1
・卵	1個
・ハーフベーコン	1枚(9g)
・チーズ	大2
・オリーブオイル	小1
・黒こしょう	3振り程度

### 作り方

- ①ベーコンを細かく切る
- ②食パンにマヨネーズを全体的にぬる
- ③ベーコン、チーズ、卵、オリーブオイルをパンの上にのせる
- ④トースターで約4~5分、卵が半熟になるまで焼く
- ⑤仕上げにこしょうをふる

## アピールポイント **忙しい朝に！トースト1枚で栄養完結！**

透析患者におけるエネルギー不足の改善と

たんぱく質の適正摂取の両立をトースト1枚で完結できるレシピを考案しました。

野菜やいも類などの高カリウム食材を用いず、  
食パン主体とすることでカリウム量を抑えました。

また、加工肉や乳製品の使用量を調整することで、  
たんぱく質やリンにも配慮し、嗜好と栄養管理の両立を図りました。

カルボナーラ風の濃厚な味わいで満足感があり、  
透析患者の食生活を支える実用的な一品です！