

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）

## シャキとろ彩りうどん



### 📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	485 (kcal)
・たんぱく質：	22 (g)
・カリウム：	525 (mg)
・リン：	231 (mg)
・食塩：	1.6 (g)

作業時間 5 (分)

価格(1食あたり) 350 (円)

### 🍲 材料

うどん	1玉
ひき肉	60 g
れんこん	30 g
ピーマン	20 g
赤パプリカ	20 g
コーン	20 g
温泉卵	1個
バター	10 g
ごま油	6 g
めんつゆ	15 g

### 🍲 作り方

- ①耐熱容器にひき肉、1センチ角に切ったれんこん、めんつゆを入れラップし、500W3分加熱する
- ②ピーマン、パプリカを1センチ角に切る
- ③①に②を加え混ぜて、さらに30秒加熱する
- ④うどんを茹で、器に盛り付け、バターごま油を加えて混ぜる
- ⑤④に③を乗せ、温泉卵を乗せる

### アピールポイント

**食事制限の中でも満足感を得たい患者さんにおすすめ！！**

彩り、香り、食感を意識したので、食欲が低下している透析患者さんにおすすめです！また残った具材は、次の日にごはんのにのせて食べてもおいしいので満足度を得やすいメニューになっています