

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)

# 黄金出汁で食べるのびる長寿もち



折り紙は患者さんの作品です！

## 🍷 栄養成分(一人分あたり)

- ・エネルギー： 570 (kcal)
- ・たんぱく質： 21.1 (g)
- ・カリウム： 477 (mg)
- ・リン： 278 (mg)
- ・食塩： 1.2 (g)
- 作業時間 5 (分)
- 価格(1食あたり) 320 (円)

## # 材料

黄金あん	切り餅	150g
	かつおだし(無塩出汁の素)	1g
	水	100g
	水溶性片栗粉	1gずつ
	こいくちしょうゆ	3g
	レモン汁	3g
	卵(Mサイズ)	50g
	ひきわり納豆	40g
	しらす干し	5g
	ごま油	5g
	おろししょうが	1g
	練り梅	3g
黒こしょう	少々	
刻みのり	1g	

## 🍲 作り方

- ① 餅をトースターの天板に並べ、表面に少し焼き色がつくまで3~4分ほど焼く。(電子レンジでも可)
- ② 器に焼いた餅を入れる。
- ③ 鍋に、出汁・醤油・レモン汁を合わせて沸騰させ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 計量カップなどに溶いておいた卵を、  
細く静かに流し入れる。
- ⑤ 納豆・しらす・ごま油・しょうが・練り梅・こしょう・のりをトッピングして完成!



「よく混ぜてお召し上がりください」

**お餅大好き！お茶漬け食べたい！その願いにお答えします！**

～お餅なら食べられる！患者さんの願いを叶える一杯に～

- 一、 「餅パワー」で500kcalを確保  
ごはんが進まない、食欲が落ちやすい朝も無理なく完食でき、低栄養を防ぎます。
- 二、 塩分をわずか1.2gに抑え「口の渇き」を防止  
塩分を最小限にとどめ、食後の口の渇きを予防し、水分制限の負担を和らげます。
- 三、 黄金あん「お茶漬け」のようなのど越しを再現  
ぱさつきを抑え、少ない水分でも満足のできる一杯に仕上げます。
- 四、 酸味と香りで「薄味」⇒「味の満足感」へ  
梅・レモン・ごま油の風味を活かし、減塩を感じさせない満足感を実現します。

