

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

仙台麩のフレンチトースト



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	234	(kcal)
・たんぱく質：	10.3	(g)
・カリウム：	119	(mg)
・リン：	47	(mg)
・食塩：	0.3	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	150	(円)



材料

仙台麩	1.5cm幅4枚
卵	1/2個
アーモンドミルク	25ml
砂糖	6g
バター	5g
メープルシロップ	10g
粉砂糖	1g
飾り砂糖	少量
ブルーベリー	4個
アーモンドスライス	5g



作り方

- ①卵を溶き、アーモンドミルク、砂糖を加え、卵液を作ります。
- ②仙台麩を卵液に漬けます。裏返しつつ半日～一晩程置いて、しっかり染み込ませます。
- ③フライパンにバターを熱し、両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④器に盛り付け、メープルシロップ、粉砂糖をかけます。
- ⑤アーモンドとブルーベリー、飾り砂糖でトッピングをして、完成です。

アピールポイント

仙台麩は、仙台の特産品です。グルテンに小麦粉を加え、棒状に成形し、油で揚げて作る為、エネルギーが高く、たんぱく質が豊富です。

乾燥しているお麩にしっかり卵液を浸し、弱火でじんわりと焼くことがポイント。冷めても柔らかく食べることが出来ます。

本来、卵液には牛乳を加えますが、アーモンドミルクにする事で、リンを抑えられます。フルーツはカリウム含有量の少ないブルーベリーを使用し、透析患者さんも安心して食べられるフレンチトーストにしました。