



(1人前) エネルギー566kcal タンパク15.3質g 脂質7.9g 塩分1.4g 鉄分2.1mg

<材料・1人分>

栗おこわ(200g)

栗.....20g

もち米.....33g

精白米.....55g

焼魚

さんま開き.....1/2尾

小芋の煮付

小芋.....70g

砂糖2g しょうゆ3cc だし汁

酢の物

胡瓜.....50g

干ワカメ.....少々

砂糖3g 酢7g 塩0.3g

フルーツ

巨峰.....80g

焼魚と酢の物

1

さんまの開きをグリル又はフライパンで焼く。

2

胡瓜は輪切りにし、干ワカメは水で戻しておく。胡瓜とワカメを調味料と合わせる。

<アドバイス>

サンマは、良質なタンパク質や、ドコサヘキサエン酸(DHA)を含んでいます。食事でタンパク制限がある場合は、良質なタンパク源を上手に活用して秋を感じましょう。腹水のある方は塩分を控える為、「干し魚」を「生」に替えて、大根卸やすだちを添えます。酢の物は生胡瓜を塩もみした後、塩を洗い流してしぼりましょう。