



(1人前) エネルギー506kcal タンパク19質g 脂質11.3g 塩分1.7g 鉄3.3mg

<材料・1人分>

ごはん	
ご飯	200g
ゆずこしょう焼	
鱈	40g
ししとう	2本
人参	40g
酢少々・ゆずこしょう適量	
塩0.2g・水3cc	
砂糖1g	
しめじと小松菜のナムル	
小松菜	30g
しめじ	40g
にんにく	少々
ごま	2g
しょうゆ2cc 塩0.3g	
きのこのトマトソース	
生しいたけ	50g
まいたけ	30g
玉ねぎ	20g
パセリ	2g
トマト	50g
白ゴマ1g・かつお節少々	
しょうゆ6cc・オリーブオイル8g	
フルーツ	
早生みかん	1個

ゆずこしょう焼

- 調味料Aを合わせて魚に塗る。ししとうははじけないように包丁か手で切り目をいれておく。人参は乱切りにして極少量の水と砂糖をまぶしラップをして電子レンジにかけておく。
- 魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。焼きあがる2~3分前にししとうも一緒に焼く。焼き上がった魚とししとう、人参を彩りよく盛付ける。

<アドバイス>

肝硬変の場合たんぱく質の摂りすぎに注意が必要になります。今回“たら”を使用していますが、大きさは症状にあわせてください。ゆずこしょうを使うことで節塩しています。季節の野菜・きのこを利用することで食物センイを多く摂る事ができ、便秘予防になります。鉄制限の必要な方は、ビタミンCの多い果物を食後しばらく時間をおいてからいただきます。