



(1人分) エネルギー540kcal タンパク質20.5g 脂質9.5g 塩分2.5g 鉄2.4g

あじのマリネ

<材料・1人分>

ごはん	200g
あじのマリネ	
あじ	50g
白ねぎ	80g
パプリカ	20g
マリネドレッシング	20g
もやしのナムル	
もやし	60g
塩昆布	5g
ごま油	3g
茄子の炒め煮	
茄子	90g
グリーンピース	5g
サラダ油	1g
しょうゆ	5g
砂糖	1g
フルーツ	
プラム	1個

1

切り身にしたあじと4cm程度の筒切りにした白ねぎをグリルで焼く。

2

パプリカは薄切りにしておく。

3

浅い容器にあじ・白ねぎ・パプリカ・マリネドレッシングをあわせてなじませる。

<注意点>

あじなどの青魚には、障害された肝臓で合成されにくく体に必要な脂肪酸が多く含まれています。タンパク質制限や脂肪制限が必要な肝硬変の方は1週間に2～3回利用されるとよいでしょう。