



(1人前) エネルギー576kcal タンパク質18.2g 脂質11.3g 塩分1.3g 鉄分2.5mg

## <材料・1人分>

ごはん……………200g

### デュクセル

鶏肉……………30g

長芋……………20g

ひき油・塩0.3g・卵少量・小麦粉

### 付合せ

ブロッコリー……………2房

キャベツ……………15g

プチトマト……………1個

ノンオイルドレッシング………10g

### ごぼうのいため煮

ごぼう……………25g

こんにゃく……………15g

油1g・砂糖1.5g・しょうゆ2.5g・だし汁

### 冬野菜の煮浸しゆず風味

カリフラワー……………50g

人参……………5g

水菜……………10g

だし汁・しょうゆ0.4・塩・ゆず1g

### フルーツ

みかん……………1個

## デュクセル

- 1 鶏肉と輪切りにした長芋に、塩で下味をつておく。
- 2 鶏肉と長芋に小麦粉、卵の順で衣を付け、熱したフライパンで焼く。
- 3 ②と付合せの野菜を盛付ける。

### <アドバイス>

肝硬変は肝性脳症を予防するために、食事中的タンパク質を抑える必要があります。メインの鶏肉は30gまでにして、長芋をデュクセルにしたり、野菜を添えてボリュームアップの工夫をしています。