



(1人分) エネルギー546kcal タンパク質21.9g 脂質9.1g

あじのマリネ

<材料・1人分>

ごはん……………200g

あじのマリネ

あじ……………60g

白ねぎ……………60g

パプリカ……………20g

マリネドレッシング……………20g

胡瓜の中華風

胡瓜……………40g

にんにく……………1g

しょうゆ5cc・酢5cc

砂糖2g・ごま油3g

塩炒め

えび……………30g

そらまめ……………20g

玉ねぎ……………20g

しょうが……………1g

サラダ油……………1g

オイスターソース……………1g

塩……………0.3g

フルーツ

びわ……………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>

肝炎は脂肪を制限する必要があります。しかし、あじの脂肪はDHA・EPA(n-3系脂肪酸)で多様な生理機能を持っている脂肪酸を含んでいますので活用しましょう。