

慢性肝炎の冬メニュー 1



(1人前) エネルギー600kcal タンパク質23.8g 脂質13.3g

<材料・1人分>

ミートスパゲティ

スパゲティ	80g
牛赤身ミンチ	40g
玉ねぎ	50g
人参	20g
マッシュルーム	20g
トマト水煮缶	40g
にんにく	0.1g
無塩バター3g・小麦粉3g	
ケチャップ35g、ソース5g、こしょう少々	
乾燥パセリ	適量

サラダ

茹卵	1/2個
レタス	30g
胡瓜	20g
プチトマト	1個
ノンオイルドレッシング	10g

フルーツ

りんご	1/2個
-----	------

ミートスパゲティ

- 1 フライパンで、油を引かずににんにく、ミンチ肉、みじん切りにした玉ねぎ・人参をから炒りし(電子レンジでも良い)火が通ったら、小麦粉をだまにならないように振り掛けて全体になじませる。
- 2 無塩バターを加え、とけたらトマト水煮缶、水少量、マッシュルーム、ケチャップ、ソースを順に加えて煮詰める。
- 3 茹でたスパゲティの上に、出来上がったミートソースをかける。

<アドバイス>

スパゲティとサラダの組合せは良く合いますが、脂肪の取り過ぎになりがちです。サラダのドレッシングをノンオイルに代えたり、スパゲティソースは油を控えるなど工夫しましょう。