



(1人前) エネルギー606kcal タンパク16.5質g 脂質13.5g

<材料・1人分>

ごはん……………200g

田楽

小芋……………大2個

白みそ……………10g

砂糖……………3g

卵黄……………3g

青海苔の卵焼

卵……………60g

しそ……………1枚

青海苔……………少々

昆布茶……………0.4g

酢……………0.3g

引き油

酢の物

干ワカメ……………0.1g

胡瓜……………30g

大根……………30g

酢6g・砂糖3g・塩0.3g

フルーツ

りんご……………1/4個

青海苔の卵焼き

1

卵を割りほぐし、粗くみじん切りにしたしそ・青海苔・昆布茶・酢を混ぜ合わせる。

2

卵焼き器に油をひいて巻き焼きにする。

<アドバイス>

慢性肝炎は高エネルギーにならないように注意し、季節のものや新鮮な根菜類を調理して積極的に摂りましょう。