

脂肪肝の夏メニュー 2



(1人前) エネルギー609kcal タンパク29.4質g 脂質15.0g

<材料・1人分>

ごはん・・・・・・・・・・160g

焼き鯖

鯖・・・・・・・・・・80g

大根おろし・・・・・・・・15g

冷奴

絹豆腐・・・・・・・・150g

青ねぎ・・・・・・・・5g

みょうが・・・・・・・・5g

かつをぶし・・・・・・・・少々

春雨の酢の物

春雨・・・・・・・・・・90g

胡瓜・・・・・・・・・・50g

きくらげ・・・・・・・・少々

砂糖4g 酢9g 塩0.3g

フルーツ

びわ・・・・・・・・・・2個

焼き鯖と春雨の酢の物

1

鯖をグリルで焼く。出来上がりに大根卸しを添える。

2

春雨をさっと茹で水きりする。胡瓜は千切りにし、きくらげは水で30分くらいつけもどし、湯を通し、千切りにして調味料と合わせる。

<アドバイス>

鯖・アジ・サンマなど通称青魚と呼ばれている魚には、DHA・EPA(多様な生理機能をもつ脂肪酸)が含まれています。しかし、エネルギーが高いため1回の食事に1切れ程度の大きさにしておきましょう。