



## 青海苔の卵焼き

【1人前】 エネルギー606kcal タンパク質16.5g 脂質13.5g

### 材料・1人分

- 赤飯 …………… 200g
- 田楽**
- 小芋 …………… 大2個
- 白みそ …………… 10g
- 砂糖 …………… 3g
- 卵黄 …………… 3g

### 酢の物

- 干ワカメ …………… 0.1g
- 胡瓜 …………… 30g
- 大根 …………… 30g
- 酢 …………… 6g
- 砂糖 …………… 3g
- 塩 …………… 0.3g

### 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

### フルーツ

- りんご …………… 1/4個

- 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。