



## あじのマリネ

【1人前】 エネルギー546kcal タンパク質21.9g 脂質9.1g

### 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。