



小芋の田楽

【1人前】 エネルギー602kcal タンパク質19.7g 脂質4g 塩分2g 鉄分2.9mg

材料・1人分

● 赤飯 …………… 200g

田楽

● 小芋 …………… 40g
● 白みそ …………… 5g
● 砂糖 …………… 1.5g

豚巻き

● 豚肉赤身 …………… 20g
● 人参 …………… 10g
● 三度豆 …………… 10g
● 砂糖 …………… 1g
● しょうゆ …………… 2cc

エビ酢の物

● えび …………… 1尾
● れんこん …………… 20g
● 干ワカメ …………… 0.1g
● 胡瓜 …………… 10g
● 大根 …………… 10g
● 酢 …………… 1g
● 砂糖 …………… 0.5g
● 塩 …………… 0.1g

焼き野菜

● 南瓜 …………… 20g
● かぶら …………… 40g
● コンソメ …………… 0.1g

ごぼうのいため煮

● ごぼう …………… 30g
● コンニャク …………… 20g
● 油 …………… 1g
● 砂糖 …………… 2g
● しょうゆ …………… 3g
● だし汁

フルーツ

● りんご …………… 1/4個

- ① 小芋は皮をむき、下茹でし、半分に切っておく。
- ② 白味噌、砂糖、水少量を合わせ火を通す。
- ② 半分に切った小芋を串にさし、グリルで焼き目をつけて白味噌をぬる。

アドバイス

- おせちの原型は”お煮しめ”といわれています。
- 塩分制限のある方は、煮込んだものと、味付けの薄いもののバランスを考えて、塩分を控える工夫をしましょう。
 - 食道静脈瘤のある方は角張った切り方はやめ、一口大で食べやすい大きさにしましょう。
 - 便通を良くするため野菜からよくかんで食べましょう。