



デュクセル

【1人前】 エネルギー576kcal タンパク質18.2g 脂質11.3g 塩分1.3g 鉄分2.5mg

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

デュクセル

●鶏肉 …………… 30g

●長芋 …………… 20g

●ひき油

●塩 …………… 0.3g

●卵少量

●小麦粉

付合せ

●ブロッコリー …………… 2房

●キャベツ …………… 15g

●プチトマト …………… 1個

●ノンオイルドレッシング 10g

ごぼうのいため煮

●ごぼう …………… 25g

●こんにやく …………… 15g

●油 …………… 1g

●砂糖 …………… 1.5g

●しょうゆ …………… 2.5g

●だし汁

冬野菜の煮浸しゆず風味

●カリフラワー …………… 50g

●人参 …………… 5g

●水菜 …………… 10g

●だし汁

●しょうゆ …………… 0.4

●塩

●ゆず …………… 1g

フルーツ

●みかん …………… 1個

- 1 鶏肉と輪切りにした長芋に、塩で下味をつけておく。
- 2 鶏肉と長芋に小麦粉、卵の順で衣を付け、熱したフライパンで焼く。
- 3 ②と付合せの野菜を盛付ける。

アドバイス

肝硬変は肝性脳症を予防するために、食事の中のタンパク質を控える必要があります。メインの鶏肉は30gまでにして、長芋をデュクセルにしたり、野菜を添えてボリュームアップの工夫をしています。