



ごぼうの炒め煮

【1人前】 エネルギー587kcal タンパク質15.8g 脂質13.4g 塩分1.3g 鉄分3.5mg

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

ごぼうのいため煮

●ごぼう …………… 60g
●コンニャク …………… 40g
●油 …………… 3g
●砂糖 …………… 3g
●しょうゆ …………… 5g
●だし汁 …………… 適量

田楽

●焼豆腐 …………… 100g
●白みそ …………… 5g
●砂糖 …………… 1.5g
●卵黄 …………… 1.5g

酢の物

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

フルーツ

●りんご …………… 1/4個

- 1 ごぼうは包丁の裏で皮をむき、斜めの薄切りにする。コンニャクはごぼうと同じくらいの大きさに切る。
- 2 ごぼう・コンニャクは茹でて、あく抜きをする。
- 3 鍋にサラダ油をひき、ごぼうとコンニャクをさっと油がなじむ程度に炒め、だし汁を入れごぼうが柔らかくなったら、砂糖・しょうゆで味付けし煮含める。最後にごま油で香付けをする。

アドバイス

高タンパク食では血液中のアンモニアが高くなるため、肝性脳症がでた後には、タンパク質の制限が必要になります。魚・肉・卵・大豆製品・乳製品が特にタンパク質を多く含む食品です。タンパク質の多い食品、焼豆腐100gを使用し、野菜・海藻・果物でボリューム感を出しています。