



あじのマリネ

【1人前】 エネルギー540kcal タンパク質20.5g 脂質9.5g 塩分2.5g 鉄2.4g

材料・1人分

●ごはん…………… 200g

あじのマリネ

- あじ…………… 50g
- 白ねぎ…………… 80g
- パプリカ…………… 20g
- マリネドレッシング 20g

もやしのナムル

- もやし…………… 60g
- 塩昆布…………… 5g
- ごま油…………… 3g

茄子の炒め煮

- 茄子…………… 90g
- グリーンピース…………… 5g
- サラダ油…………… 1g
- しょうゆ…………… 5g
- 砂糖…………… 1g

フルーツ

- プラム…………… 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

あじなどの青魚には、障害された肝臓で合成されにくく体に必要な脂肪酸が多く含まれています。タンパク質制限や脂肪制限が必要な肝硬変の方は1週間に2~3回利用されるとよいでしょう。