



オムライス

【1人前】 エネルギー509kcal タンパク質13.6g 脂質7.2g 塩分2.6g 鉄2.7mg

材料・1人分

オムライス

- ご飯 …………… 160g
- 卵 …………… 1個
- ひき油 …………… 適量
- 玉ねぎ …………… 50g
- マッシュルーム …… 30g
- グリーンピース …… 15g
- ケチャップ …………… 35g
- ソース …………… 5g
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

サラダ

- ベビーリーフ …… 20g
- パプリカ …………… 5g
- 低脂肪ドレッシング 10g

フルーツ

- デラウェア …… 1房

- ① 玉ねぎは小さめに切り、マッシュルームはスライスしておく。フライパンでそれらの材料を炒め火が通ったらごはんを加えて、ケチャップ20gとソースで味付けする。
- ② フライパンに油をひき卵を流し①を包む。
- ③ 皿に盛付け上からケチャップをかける。

注意点

肝硬変はたんぱく質の制限が必要です。オムライスは卵1個分を薄焼き卵にして中の具は野菜だけです。具に肉類を入れる場合は、血合い肉はやめてチキンライスにしましょう。