



うどの黄身酢あえ

【1人前】 エネルギー509kcal タンパク質19.9g 脂質8.6g 塩分1.6g 鉄分2.9mg

材料・1人分

●豆ごはん …… 200g

鯖の木の芽酢焼

- 鯖 …… 40g
- 木の芽 …… 少々
- 酢
- スナッブえんどう …… 少々

うどの黄身酢あえ

- うど …… 20g
- 胡瓜 …… 20g
- パプリカ …… 20g
- | |
|------------|
| 卵黄 …… 5g |
| 砂糖 …… 4g |
| A 酢 …… 10g |
| くず …… 1.5g |
| 水 …… 15g |

姫皮と軸みつばの浸し

- 軸みつば …… 30g
- たけのこ姫皮 …… 20g
- しょうゆ …… 3cc

焼たけのこ

- たけのこ …… 50g
- アスパラ …… 1本
- しょうゆ …… 3cc
- だし汁
- ひき油

- ① 胡瓜・パプリカ・うどはさいの目切りにして、うどは変色を防ぐ為に酢水につけておく。
- ② 調味料Aを火にかけ黄身酢を作り、盛り付けの時は下に引き彩りよく飾り、食べる時に混ぜ合わせる。

注意点

春の彩り弁当ウキウキ華やかな気持ちになりませんか？

★肝硬変の場合、たんぱく質の摂りすぎは注意が必要です。たんぱく質の中で分岐鎖アミノ酸の多い食品(青魚・鶏肉・大豆製品・スキムミルク)などの一品を摂りいれ、春の山菜や春野菜で華やかに盛付けるといいでしょう。

★腹水のある方は塩分を控えましょう。ごはんは炊き込みごはんより、白ご飯にのりを1枚巻いたおにぎりがおすすです。

★食道静脈瘤がある場合は、丸呑みして胸が詰まるものは避け、小さく切りよく噛むようにしましょう。