



## 焼魚と酢の物

【1人前】 エネルギー566kcal タンパク質15.3g 脂質7.9g 塩分1.4g 鉄分2.1mg

### 材料・1人分

#### 栗おこわ(200g)

- 栗 ..... 20g
- もち米 ..... 33g
- 精白米 ..... 55g

#### 焼魚

- さんま開き ..... 1/2尾

#### 小芋の煮付

- 小芋 ..... 70g
- 砂糖 ..... 2g
- しょうゆ ..... 3cc
- だし汁

#### 酢の物

- 胡瓜 ..... 50g
- 干ワカメ ..... 少々
- 砂糖 ..... 3g
- 酢 ..... 7g
- 塩 ..... 0.3g

#### フルーツ

- 巨峰 ..... 80g

- 1 さんまの開きをグリル又はフライパンで焼く。
- 2 胡瓜は輪切りにし、干ワカメは水で戻しておく。胡瓜とワカメを調味料と合わせる。

### アドバイス

サンマは、良質なタンパク質や、ドコサヘキサエン酸(DHA)を含んでいます。食事でタンパク制限がある場合は、良質なタンパク源を上手に活用して秋を感じましょう。腹水のある方は塩分を控える為、「干し魚」を「生」に替えて、大根卸やすだちを添えます。酢の物は生胡瓜を塩もみした後、塩を洗い流してしぼりましょう