



ゆずこしょう焼

【1人前】 エネルギー542kcal タンパク質18.6g 脂質11.2g 塩分2.0g 鉄2.8mg

材料・1人分

- ごはん …………… 200g
- ゆずこしょう焼**
- 鱈 …………… 40g
- ししとう …………… 2本
- 人参 …………… 40g
- 酢 …………… 少々
- ゆずこしょう …………… 適量
- 塩 …………… 0.2g
- 水 …………… 3cc
- 砂糖 …………… 1g

チンゲン菜と人参のナムル

- チンゲン菜 …………… 60g
- 人参 …………… 10g
- しょうゆ …………… 3g
- ごま …………… 2g
- ごま油 …………… 1g

きのこのトマトソース

- 生しいたけ …………… 50g
- まいたけ …………… 30g
- 玉ねぎ …………… 20g
- パセリ …………… 2g
- トマト …………… 50g
- 白ゴマ …………… 1g
- かつお節 …………… 少々
- しょうゆ …………… 6cc
- オリーブオイル …………… 8g

フルーツ

- 早生みかん …………… 1個

- 1 調味料Aを合わせて魚に塗る。ししとうははじけないように包丁か手で切り目をいれておく。人参は乱切りにして極少量の水と砂糖をまぶしラップをして電子レンジにかけておく。
- 2 魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。焼きあがる2~3分前にししとうも一緒に焼く。焼き上がった魚とししとう、人参を彩りよく盛付ける。

アドバイス

肝硬変の場合たんぱく質の摂りすぎに注意が必要になります。今回“たら”を使用していますが、大きさは症状にあわせてください。ゆずこしょうを使うことで節塩しています。季節の野菜・きのこを利用することで食物センイを多く摂る事ができ、便秘予防になります。

鉄制限の必要な方は、ビタミンCの多い果物を食後しばらく時間をおいてからいただきますよう。