



焼き鯖と春雨の酢の物

【1人前】 エネルギー546kcal タンパク質23g 脂質10.5g 塩分1.4g 鉄分2.3mg

材料・1人分

●ごはん…………… 160g

焼き鯖

●鯖…………… 80g
●大根おろし…………… 15g

焼き茄子

●茄子…………… 中1本
●かつおぶし…………… 5g

春雨の酢の物

●茹春雨…………… 90g
●胡瓜…………… 50g
●きくらげ…………… 少々
●砂糖…………… 4g
●酢…………… 9g
●塩…………… 0.3g

フルーツ

●びわ…………… 2個

- 鯖をグリルで焼く。出来上がりに大根卸しを添える。
- 春雨をさっと茹で水きりする。胡瓜は千切りにし、きくらげは水で30分くらいつけもどし、湯を通し、千切りにして調味料と合わせる。

アドバイス

肝硬変の場合、たんぱく質の摂りすぎは肝性脳症の原因となる為注意が必要です。たんぱく質の中でも分岐鎖アミノ酸の多い食品(青魚、鶏肉、高野豆腐、スキムミルクなど)を1品摂りいれるといいです。

腹水のある方は、塩分を控えましょう。そのため魚は塩蔵物より新鮮なものを選び、無塩のまま焼く。出来たてを召し上がると自然な減塩になります。