



(1人前) エネルギー509kcal タンパク19.9質g 脂質8.6g 塩分1.6g 鉄分2.9mg

<材料・1人分>

豆ごはん・・・・・・・・・・200g

鱈の木の芽酢焼

鱈・・・・・・・・・・40g

木の芽少々 酢

スナップえんどう・・・・・・・・少々

うどの黄身酢あえ

うど・・・・・・・・・・20g

胡瓜・・・・・・・・・・20g

パプリカ・・・・・・・・・・20g

A { 卵黄5g
砂糖4g 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

うどの黄身酢あえ

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を火にかけて黄身酢を作り、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めです。

★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。