



(1人前) エネルギー546kcal タンパク23質g 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

かつをぶし……………5g

春雨の酢の物

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

焼き鯖と春雨の酢の物

- 1 鯖をグリルで焼く。出来上がりに大根おろしを添える。
- 2 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。