



(1人分) エネルギー509kcal タンパク質13.6g 脂質7.2g 塩分2.6g 鉄2.7mg

<材料・1人分>

オムライス

ご飯	160g
卵	1個
ひき油	適量
玉ねぎ	50g
マッシュルーム	30g
グリーンピース	15g
ケチャップ	35g
ソース	5g
塩 少々・こしょう 少々	

サラダ

ベビーリーフ	20g
パプリカ	5g
低脂肪ドレッシング	10g

フルーツ

デラウェア	1房
-------	----

オムライス

- 1 玉ねぎは小さめに切り、マッシュルームはスライスしておく。フライパンでそれらの材料を炒め火が通ったらごはんを加えて、ケチャップ20gとソースで味付けする。
- 2 フライパン油をひきに卵を流し①を包む。
- 3 皿に盛付け上からケチャップをかける。

<注意点>

肝硬変はたんぱく質の制限が必要です。

オムライスは卵1個分を薄焼き卵にして中の具は野菜だけです。具に肉類を入れる場合は、血合い肉はやめてチキンライスにしましょう。