



(1人前) エネルギー587kcal タンパク15.8質g 脂質13.4g 塩分1.3g 鉄分3.5mg

<材料・1人分>

ごはん	200g
ごぼうのいため煮	
ごぼう	60g
コンニャク	40g
油	3g
砂糖	3g
しょうゆ	5g
だし汁	適量
田楽	
焼豆腐	100g
白みそ	5g
砂糖	1.5g
卵黄	1.5g
酢の物	
干ワカメ	0.1g
胡瓜	30g
大根	30g
酢6g・砂糖3g・塩0.3g	
フルーツ	
りんご	1/4個

ごぼうの炒め煮

- 1 ごぼうは包丁の裏で皮をむき、斜めの薄切りにする。コンニャクはごぼうと同じくらいの大きさに切る。
- 2 ごぼう・コンニャクは茹でて、あく抜きをする。
- 3 鍋にサラダ油をひき、ごぼうとコンニャクをさっと油がなじむ程度に炒め、だし汁を入れごぼうが柔らかくなったなら、砂糖・しょうゆで味付けし煮含める。最後にごま油で香付けをする。

<アドバイス>

高タンパク食では血液中のアンモニアが高くなるため、肝性脳症がでた後には、タンパク質の制限が必要になります。魚・肉・卵・大豆製品・乳製品が特にタンパク質を多く含む食品です。タンパク質の多い食品、焼豆腐100gを使用し、野菜・海藻・果物でボリューム感を出しています。