

慢性肝炎の夏メニュー 6 (鉄制限食)



(1人分) エネルギー473kcal タンパク質22.3g 脂質7.6g 塩分2.3mg 鉄2.1mg

レンジ蒸し

<材料・1人分>

ごはん……………200g

レンジ蒸し

豚肉……………60g

レタス……………70g

もやし……………50g

パプリカ……………20g

市販のポン酢……………15g

塩炒め

えび……………30g

そらまめ……………20g

玉ねぎ……………20g

しょうが……………1g

サラダ油……………1g

オイスターソース……………1g

塩……………0.3g

ところてん

ところてん……………80g

からし……………お好みで

酢6cc・しょうゆ2cc・砂糖2g

フルーツ

パイナップル……………50g

1

豚肉は食べやすい大きさに切り、レタスは手でちぎる。パプリカは薄切りにしておく。

2

豚肉とレタス・もやし・パプリカを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで3分間加熱する。電子レンジの性能によって加熱状況が異なるので、火が通ったことを確認し、市販のポン酢をかける。

<注意点>

鉄制限が必要な場合8mg/日を目安にします。鉄含有量は赤肉より豚肉・鶏肉の方が少なく、野菜は緑黄色野菜より淡色野菜の方が少量です。しかし、食事はバランスが大切なので、偏らないように赤肉・緑黄色野菜も少量取り入れながら食べましょう。