

慢性肝炎の冬メニュー 5 (鉄制限食)



(1人前) エネルギー561kcal タンパク23.5質g 脂質12.3g 塩分1.3g 鉄2.2g

<材料・1人分>

ごはん……………160g

豚巻き

豚肉赤身……………80g

人参……………25g

三度豆……………50g

砂糖……………4g

しょうゆ……………5cc

焼き野菜

南瓜……………20g

れんこん……………20g

かぶら……………40g

コンソメ……………0.1g

ごぼうのいため煮

ごぼう……………30g

コンニャク……………20g

ごま油……………2g

サラダ油2g・砂糖2g

しょうゆ3g・だし汁

フルーツ

りんご……………1/4個

豚巻き

- 1 豚肉は一枚に開き、茹でた人参と三度豆を巻く。
- 2 テフロン加工されたフライパンで、転がしながら全体に火を通す。
- 3 火が通ったら砂糖としょうゆを加えからませる。

<アドバイス>

野菜はビタミンや食物センイが豊富です。食物センイは便通をよくする作用があり、腸内からのアンモニアの吸収をおさえます。サラダなどの生野菜はたくさん食べているようで実は十分な量が摂れません。豆類や根菜類など調理したもので十分に摂りましょう。