

# 砂肝のガーリック炒め



## ポイント

- ・コリコリとした独特の歯触りで、いつもの肉料理とは違った満足感が得られます。
- ・低たんぱく、低リンなので、レバーよりも多めに食べられます。

## 材料（1人前）

砂肝（正味）	100 g
にんにく	1/2 片（3 g）
油	2 g
塩	1 g
黒こしょう	0.1 g
レモン	1/8 切（12 g）

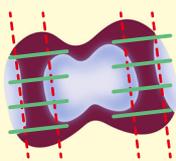
## 栄養価

エネルギー	123 kcal	たんぱく質	18.6 g
カリウム	263 mg	食塩相当量	1.1 g
リン	147 mg	水分	91.2 g

## お料理の下準備

- ・砂肝は白い部分をそぎ落とし、切り込みを入れる。
- ・にんにくはみじん切り、レモンはくし型に切る。

## お料理メモ ～砂肝の下処理～



- に沿って青白い部分を切り落とします
- に沿って切り込みを入れます

切り込みを入れると味染みも良くなり、食べる際に噛み切りやすくなります。

## 作り方

- ①フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- ②下準備した砂肝を加え、中火で炒める。
- ③火が通ったら塩・黒こしょうで調味し、皿に盛り、レモンを添える。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。