

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） |

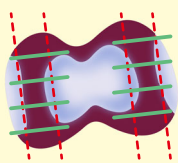
栄養価

| | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| 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。