

麻婆茄子と海老蒸し餃子



ポイント

- ・たんぱく質の少ない茄子をメインに使った料理です。揚げ茄子が使われていて、エネルギーもしっかりとれます。
- ・餃子は醤油ではなく、からしや酢+こしょう、酢+ラー油で食べると食塩量を抑えられます。
- ・低たんぱくでカリウムも少ない献立なので、季節の果物もとり入れて食事を楽しみましょう

献立 (1人前)

麻婆茄子	110 g(1パック)
海老蒸し餃子	88 g(1パック)
サニーレタス	5 g
練りからし	適量(3 g)
柿	50 g(1/4 個)

栄養価

エネルギー	345 kcal
たんぱく質	8.1 g
カリウム	493 mg(推定)
リン	120 mg(推定)
食塩相当量	2.5 g
水分	186.0 g(推定)

準備

- ① 麻婆茄子をパッケージの記載どおりに電子レンジで温め、皿に盛る。
- ② サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、皿に盛る。
- ③ 海老蒸し餃子をパッケージの記載どおりに電子レンジで温め、サニーレタスの上に盛り、練りからしを添える。
- ④ 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切って器に盛る。

※ コンビニやスーパーなどのお惣菜を使う簡単献立です。商品により栄養価が異なります。