

11月

透析だより

コラム

肉料理、美味しく食べましょう♪



肉はリンが多いから食べちゃいけない・・・わけではありません。
リンが高い方は、肉の量が多くないかチェックしてみましょう。
リンが高くない方は、たんぱく質が不足しないように取り入れましょう。

1食 50~70g 程度が目安

料理例

豚肉 薄切り (しゃぶしゃぶ用)



小さめ 1枚 10g 5~6枚程度



生姜焼き

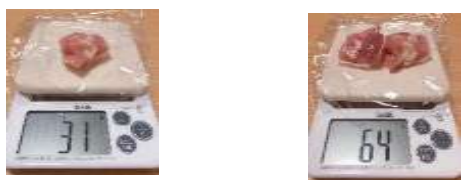


冷しゃぶ



野菜の肉巻き

鶏肉 もも肉 (皮つき)



中 1個 30g 中 2個程度



唐揚げ 2~3個



肉野菜炒め



チキンソテー

ひき肉



ひき肉 50g ひき肉 70g



メンチカツ 1個



ハンバーグ小ぶり 1つ



キーマカレー

肉は切り方によってグラムが異なります。
おおよその目安として、参考にしてみてください。
主食や副菜と合わせて、バランス良く食べましょう。

