



水ようかん(1個)



<ツナ缶ときのこの和風パスタ、水ようかん (1個)>

### <メリット>

- 具材が多く一皿で満腹感を得られる！
- キノコを入れることで食物繊維が取れる！
- 噛み応えがあって満腹感UP！

### <工夫点>

- 昆布茶やオリーブ油、ニンニクを入れ風味を生かす。
- ツナ缶を使いお手軽に。
- ねぎやしらす、のりを入れ、彩り良く。

### <栄養素量>

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ● エネルギー : 615 kcal | ● カリウム : 549 mg |
| ● たんぱく質 : 31.7 g   | ● 水分 : 238 mg   |
| ● 脂質 : 17.8 g      | ● 食塩 : 1.5 g    |
| ● 炭水化物 : 89.5 g    |                 |

一皿で満足感！  
透析患者さんのためのおすすめレシピ

