

COPD(高たんぱく・
高エネルギー)

エビマヨブロッコリー



材料（2人分）

海老	10尾	
ブロッコリー	1/2株(100g)	
塩	小さじ1/4	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
A {	マヨネーズ	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	牛乳	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1



1人分



10分



294kcal

炭水化物: 13.0g

たんぱく質: 22.3g

脂質: 16.1g

食塩相当量: 2.0g



作り方

1. エビは殻を剥き、背に切込みを入れて背わたを取り除き、流水で洗って水気を切る。ブロッコリーはひと口大に切る。
2. ボウルにエビを入れ、塩・酒を加えて軽く揉み、片栗粉を入れてまぶす。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、2を入れて火が通るまで焼き、ブロッコリーを加える。
5. 酒を大さじ1まわしかけ、蓋をして2分程蒸し焼きにする。混ぜ合わせたAを加えて炒めたらできあがり。

◎ポイント

- ☒ エビには、たんぱく質・カルシウム・ビタミンEなどが含まれており、特にたんぱく質は筋肉をつくるのに欠かせません。
- ☒ エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、不足すると痩せてしまいます。COPDの方はしっかりエネルギーをとることが大切です。

