

菜の花とかば焼き缶の簡単ココット



食欲
不振



胃不
快感



消化器
術後



❁材料(1人分)

菜の花	40g
卵	1個
豆乳	大さじ2
★マヨネーズ	小さじ2
☆さんまのかば焼き(缶詰)	1/4缶(20g)

☆かば焼き缶は、そのままでも、料理の素材としても活用できます。買い物が億劫な時に常備してあると便利です。

❁作り方

- ① 菜の花を下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。
- ② ココット皿に卵を溶き、豆乳・マヨネーズを加えよく混ぜる。
※ココット皿がない場合は、深めの小鉢でも応用可
- ③ ①の菜の花、さんまのかば焼きを②に加え、軽く混ぜる。
- ④ 電子レンジで約3分加熱し、全体に火が通ったらできあがり。

栄養量(1人分)

エネルギー200kcal/蛋白質12.2g
脂質14.5g/炭水化物5.2g/塩分0.5g

乗り切りPOINT

マヨネーズの油は比較的消化が良く、料理をまろやかに仕上げることができます。食欲不振時は油が敬遠されがちですが、少量でエネルギーアップが期待できる食材です。料理の隠し味に使うことで見た目の量を変えずに美味しくエネルギーアップができます。

さっぱりタイプのジュレスープ



栄養量(1人分)

エネルギー39kcal/蛋白質5.1g
脂質0.2g/炭水化物4.5g/塩分1.1g

乗り切りPOINT

ジュレタイプの冷たくさっぱりとした料理は吐き気がある時におすすめです。嘔吐・下痢がある時は水分、ナトリウムやカリウムなど電解質が失われやすく、スープ類は水分補給にもうってつけです。

❀材料(1人分)

ジュレスープ

水	80cc
固形コンソメ	1/3個
塩・こしょう	少々
★粉ゼラチン	2.5g
氷	4～5かけ

スープの具

ミニトマト	2～3ヶ
きゅうり	1/4本
☆カニカマ	2本
ミントの葉	適宜

★ゼラチンは豚、牛、鶏などの動物性由来の製品です。蛋白質摂取が期待できます。



食欲
不振

吐き気

下痢

臭覚
障害

❀作り方

- ① ミニトマトは1/4のくし切りにする。きゅうり・カニカマは7mm角位のさいの目切りにする。
- ② 水・コンソメ・塩・こしょうを鍋に入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら火から下ろし、ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
- ④ ③をボールに移し、氷を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④がジュレ状になってきたら、具材を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛付ける。 あればミントの葉をかざりできあがり。