

お粥親子あんかけ丼



食欲不振



吐き気



口内炎

胃不快感

あると便利食材

消化器術後

主に使用する調理器具

☆チキンフレーク缶は、下ごしらえの臭いや手間がなく、症状がある時でも扱いやすい食材です。常備品としておすすめですよ。

❁材料(1人分)

| | | |
|------|-----------|-------|
| 粥 | ご飯 | 130g |
| | 水 | 150cc |
| あんかけ | 干しシイタケ | 3g |
| | ☆チキンフレーク缶 | 40g |
| | ☆めんつゆ(3倍) | 20cc |
| | シイタケの戻し汁 | 100cc |
| | 片栗粉 | 4g |
| | 水溶き片栗粉用の水 | 10cc |
| | 卵 | 25g |
| | 青味(三つ葉など) | 適宜 |



栄養量(1人分)

エネルギー313kcal/蛋白質12.6g
脂質3.9g/炭水化物55.4g/塩分2.2g

乗り切りPOINT

お粥は消化が良く体調がすぐれない時の味方です。味が単調なので味付けしてみると、食べやすくなります。親子あんをかけ、1品で栄養アップ。術後の場合はしいたけを細かくカットし食べやすく。冷ましてから食べると、口腔内の炎症への刺激が抑えられます。

❁作り方

- ① 干しシイタケをコップ2/3杯程度の水で戻し、薄切りにする。(戻し汁は煮汁に使用するので取っておく)
- ② 耐熱ボールにご飯と水を入れ、電子レンジ500Wで8~10分加熱し、お粥を作る。
- ③ 鍋にシイタケの戻し汁、めんつゆ、シイタケ、チキンフレークを入れ火にかける。
- ④ ③が沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れる。(混ぜすぎない)
- ⑥ 器にお粥を盛り、その上に⑤の親子あんかけをかけ、好みに青味をのせてできあがり。