



## ひじきの五目いため煮

■1人分 ●エネルギー:82kcal ●たんぱく質:3.7g ●脂質:4.7g ●塩分:0.8g



## 材料/1人分

ひじき(もどす)……………乾5g	だし……………75ml
干しいたけ(もどして薄切り)…1/2枚	酒・しょうゆ・みりん……………各大さじ1/4
にんじん(細切り)……………20g	ごま油……………小さじ1/2
油揚げ(細切り)……………1/4枚	さやえんどう(ゆでて斜めに細切り)…適宜
こんにゃく(細切り)……………20g	
ゆで竹の子(細切り)……………20g	

## 作り方

- ①なべにごま油を熱し、ひじき、しいたけ、にんじん、油揚げ、こんにゃく、竹の子をいためる。
- ②全体に油がまわったら、だし、酒、しょうゆ、みりんを加えていため煮にする。器に盛り、さやえんどうを飾る。

## POINT

- ひじき、干しいたけ、竹の子などの食物繊維が豊富な食品を組み合わせました。ゆっくりよく噛んで食べましょう。しっかり噛むと唾液もよく出るようになり、消化吸収を助けます。
- 食物繊維の豊富なごぼうや切り干し大根を加えるとさらにおいしくなり、効果も期待できます。

## 日常生活の注意点

便がしなくなったら我慢しないでトイレへ行く習慣にしましょう。  
適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。  
便秘の原因をはっきりさせるため、必ず医師の診察を受けることが必要です。

## 【日常生活での運動の工夫】

- エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう。
- 買物は車を使わず散歩を兼ねて歩きましょう。
- 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩きましょう。
- 好きな音楽やテレビを聴いたり見たりする時、足踏み運動を組み合わせましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>