



ちらしずし

■1人分 ●エネルギー:393kcal ●たんぱく質:12.7g ●脂質:4.3g ●塩分:2.9g



材料/2人分

熱いごはん……………300g	〔れんこん……………20g
すし酢(市販品)……………大さじ3	〔酢大さじ1 砂糖小さじ1/2 塩小さじ1/5
〔卵……………1個	エビ……………2尾
〔塩・水ときかたくり粉・油…各少量	グリーンピース……………10粒
〔干しいたけ(もどす)……………2枚	桜でんぶ……………大さじ1~2
〔しいたけのもどし汁……………1/2カップ	刻みのり……………少量
〔しょうゆ・みりん・酒…各大さじ1/2	甘酢しょうが(せん切り)……………20g

作り方

- ①ごはんをすし酢を混ぜてすし飯を作り、器に盛る。
 - ②卵はときほぐし、塩と水ときかたくり粉を混ぜる。フライパンに油を熱して卵液を流し入れ、両面を焼く。さめてから巻き、細く切る(錦糸卵)。
 - ③しいたけは軸を除く。小なべにしいたけ、もどし汁、調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。さめてから薄く切る。
 - ④れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、酢少量(分量外)を加えた湯でさっとゆでて湯をきる。調味料を合わせてれんこんをつける。
 - ⑤エビは下処理をしてゆでる。グリーンピースは塩ゆでにする。
 - ⑥すし飯にすべての具を彩りよく散らす。
- ※エビは背わたを除き、腹側に串を打ってゆでる。串を抜き、尾の1節を残して殻を除き、腹に縦に切り目を入れて平らに開く。

POINT

- さっぱりとした味わいのちらしずしは、食欲がない時の強い味方になります。
- 好みでいろいろな具材を使いましょう。
- これ一品で、多くの食材がとれるので、栄養のバランスもよいメニューと言えます。

日常生活の注意点

味覚障害のある時にはおいにも敏感となるため、一緒に食事をする家族の方は、おいの強い食品を控えるなど配慮が必要です。

唾液の役割として、味の成分を味蕾(みらい)細胞に運搬する働きがあります。抗がん剤等の副作用によって、唾液の分泌が減少し口の中が乾燥しやすくなると味がわかりにくくなります。

味を感知する味蕾(みらい)細胞の新生には亜鉛が必要です。亜鉛は、食欲不振による摂取量減少・抗がん剤による吸収低下などの要因により不足することがあります。

- 口の中を清潔にしましょう。毎食後にブラッシング、うがいをしましょう。
- 舌苔をスポンジブラシややわらかい歯ブラシで落としましょう。
- こまめに水分を口に含んで、口の中を乾燥させないようにしましょう。
- 食卓や食器、盛り付けの工夫をしましょう。
- 食事は、楽しい雰囲気や食べられる環境に気を配りましょう。
- 眺めのよい場所を選んで、いつもと違う景色で食事をしてみましょう。

連絡先(医療機関名)

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