



## ささ身のゆずみそかけ

■1人分 ●エネルギー:82kcal ●たんぱく質:11.2g  
●脂質:0.6g ●塩分:0.9g



## 材料/1人分

鶏ささ身(そぎ切り)……………1本  
かたくり粉……………適量  
ゆずみそ(市販品でもよい)…小さじ1  
ゆずの皮……………少量

◆つけ合わせ  
蛇腹きゅうりの酢の物  
きゅうり……………45g  
酢……………大さじ1/2  
③砂糖……………小さじ1/3

## 作り方

- ①ささ身はかたくり粉をまぶしてゆでる。
- ②きゅうりは斜めに切り込みを入れて裏返し、また斜めに切り込みを入れて蛇腹にする。  
塩水(分量外)に浸し、しんなりしたら絞って③で和える。
- ③①を器に盛り、ゆずみそをかける。ゆずの皮を飾り、②を添える。

## POINT

- ささ身はかたくり粉をまぶしてゆでることで、表面がつるりとして食べやすくなります。
- 淡泊なささ身に、はっきりとした味のゆずみそがよく合います。白身魚や鶏もも肉・胸肉でもおいしくできます。

## 「食欲不振」のヒント

抗がん剤治療時の食欲不振の原因はさまざまであり、原因が明らかであればそれを改善することが大切ですが、次のポイントにも注意してみましょう。

- 吐き気などの症状がなく気分のよい時に、食べられそうなものを食べてみる。
- 自分にあった味付けや温度の食べ物を探してみましょう。
- 少量ずつ盛り付けて品数を増やしてみましょう。
- 主食を変えてみましょう。
- 箸休めや汁物を取り入れる。
- 栄養補助食品を利用する。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>