



長芋の梅肉あえ

■1人分 ●エネルギー:51kcal ●たんぱく質:1.9g ●脂質:0.3g ●塩分:0.9g



材料/1人分

長芋……………3cm(75g)
梅干し……………小1個(4g)
刻みのり……………少量

作り方

- ①長芋は皮をむいてせん切りにする。
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき刻む。
- ③長芋を②の梅肉であえて小鉢に盛り、刻みのりをのせる。

POINT

- のど越しのよい長芋を梅肉であえ、さっぱりと仕上げました。
梅干しは食欲がない時でも食べられる方が多いようです。調理時間が短く手軽に作れるので、おすすめです。

「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

