



タラのカレー風味のムニエル

■1人分 ●エネルギー:140kcal ●たんぱく質:17.0g
●脂質:2.7g ●塩分:0.7g

材料/1人分

生ダラ……………1切れ(80g)	サラダ油……………小さじ1/2
塩……………少量	ブロッコリー(ゆでる)……………40g
〔小麦粉……………大さじ1	ミニトマト……………2個(30g)
〔カレー粉……………小さじ1/2	レモンのくし形切り……………1切れ

作り方

- ①タラは両面に塩をふる。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、汁けをふいたタラの表面にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、タラの両面を焼いて中まで火を通す。
- ④器に盛り、ブロッコリー、ミニトマト、レモンを添える。

POINT

- 白身魚はにおいが少ないので、食欲不振の時にもおすすめの一品です。
また、魚のにおいが気になる時は、カレー粉などのスパイスを用いることで食べやすくなります。

「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/>