



## 手まりずしとお吸い物

■1人分  
 手まりずし ●エネルギー:283kcal ●たんぱく質:14.4g ●脂質:2.5g ●塩分:0.7g  
 お吸い物 ●エネルギー: 21kcal ●たんぱく質: 2.2g ●脂質:0.2g ●塩分:0.8g



## 材料/1人分

## ◆手まりずし

好みの刺し身……………1人分  
 すし飯……………1人分  
 青じそ……………適量

## ◆お吸い物

はんぺん(短冊切り)……………1/8枚  
 あられ麩・花麩……………各適量  
 だし……………3/4カップ  
 うす口しょうゆ……………小さじ1/4  
 塩……………少量  
 小ねぎ(小口切り)……………少量

## 作り方

- ①手まりずしを作る。一口大に丸く握ったすし飯に刺し身をのせて形を整え、青じそとともに器に盛る。
- ②お吸い物を作る。小なべにだしとしょうゆを入れて温め、はんぺんを加えて塩で味をととのえ、椀に盛って麩と小ねぎを加える。

## POINT

- 一口で食べられる大きさにすると、負担なく食べられます。彩りもよく、箸が進むでしょう。
- お吸い物は具を多くせず、すっきりとした汁に仕立てます。

## 「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/>