



## カナッペ

■1人分 ●エネルギー:66kcal ●たんぱく質:2.8g ●脂質:4.1g ●塩分:0.3g



## 材料/1人分

クラッカー……………3枚	◆フルーツ
◆スモークサーモン	いちご(薄切り)……………1/2個
スモークサーモン(あらみじん切り)…1枚	キウイフルーツ(半月切り)……………1枚
玉ねぎのみじん切り・ケーパー…各少量	クリームチーズ……………大さじ1/2
◆ポテトサラダ(市販品)……………大さじ1	

## 作り方

- ①クラッカーにそれぞれ具をのせる。

## POINT

- 一口大で、手で手軽に食べられる盛り付けにしましょう。
- 軽い気持ちでつまめるように仕上げます。

## 「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/>