



中華風冷製パスタ

■1人分 ●エネルギー:482kcal ●たんぱく質:22.7g ●脂質:12.2g ●塩分:2.9g



材料/1人分

カッペリーニ(表示どおりにゆでて冷水で冷やし、水けをきる)……………80g	トマト(半月切り)……………1/2個
〔きゅうり(せん切り)……………1/8本	レタス(せん切り)……………1/2枚
〔塩……………少量	ごまだれ(市販品)……………適量
〔鶏ささ身……………1本	
〔塩・酒……………各少量	

作り方

- ①きゅうりは塩もみして水けをきる。ささ身は塩と酒をふってラップに包み、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、さめたら細く裂く。
- ②器にカッペリーニを盛り、トマト、①、レタスをのせ、ごまだれをかける。

POINT

- 温かいパスタよりも、のど越しがよく、香りが気にならないので食欲のない時にも食べやすいでしょう。市販のたれやドレッシングも上手に利用して味わいに変化をつけます。

「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/>