



卵とじうどん

■1人分 ●エネルギー:340kcal ●たんぱく質:13.3g ●脂質:6.1g ●塩分:2.5g



材料/1人分

ゆでうどん(温めておく)…1玉(230g)
 めんつゆ(かけつゆの濃さに調整)…1カップ
 卵……………1個
 三つ葉(食べやすく切る)…3~5本

作り方

- ①卵はときほぐし、三つ葉を加え混ぜる。
- ②なべにめんつゆを入れて煮立て、①を静かに流し入れる。
- ③温めたうどんを器に盛り、②をかける。三つ葉の葉(分量外)を飾る。

POINT

- うどんなどのめん類は、食べやすく消化吸収に負担が少なく、エネルギーもとりやすい食材です。症状が複数重なった時にも口にしやすいでしょう。
- お好みで、鶏肉、野菜などいろいろな具を入れて栄養価を上げましょう。なべ焼きうどん、カレーうどんにするのもおすすめです。

日常生活の注意点

- 少量の食事を小さな食器に盛る。
- 本人の好むものを用意する。
- 病状について本人と家族で話し合う。
- テーブルのセッティングをするなど、落ちついた雰囲気を作る。

食事・調理の工夫：適する食材

- 穀類・イモ類
ごはん、パン、めん類は効率よくエネルギーのもとになる大切な栄養素です。三度の食事には主食としてとりましょう。
- 魚介類・肉類・豆類・卵類・乳製品
良質のたんぱく質は、体力回復のため欠かせない栄養素です。
- 酢・香辛料
食欲増進に効果のある酸味、香り、辛味などの酢、レモン、ゆずなどを料理に利用しましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>