



フレンチトースト

■1人分 ●エネルギー:357kcal ●たんぱく質:11.7g ●脂質:13.4g ●塩分:1.1g



材料/1人分

- 食パン(6枚切り・4つに切る)……………1枚
- ◆卵液
 - 卵……………1/2個分
 - コンデンスミルク……………小さじ2強
 - 牛乳……………1/4カップ
- バター……………大さじ1/2
- 好みのジャム・粉砂糖……………各適量

作り方

- ①バットに卵液の材料を混ぜ合わせて食パンをつけておき、完全にしみ込んだら、フライパンにバターを熱して両面を焼く。
- ②器に盛って粉砂糖をふり、ジャムを添える。

POINT

- パンのパサつきもなく、食べやすい一品です。牛乳、バター、ジャム、好みにメープルシロップなどを加えてエネルギーアップがはかれます。

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/>