



### ウナギのひつまぶし風茶漬け

■1人分 ●エネルギー:577kcal ●たんぱく質:28.4g  
●脂質:23.9g ●塩分:2.0g



#### 材料/1人分

ウナギのかば焼き(一口大に切る)…1串	刻みのり……………適量
白ごま……………大さじ1/2	だし……………3/4カップ
青じそ(せん切り)……………1~2枚	塩……………少量
みょうが(薄切り)……………1/2個	ごはん……………茶碗1杯分(150g)

#### 作り方

- ①器にご飯を盛り、ウナギ、ごま、しそ、みょうが、刻みのりをのせる。
- ②だしに塩を加えて温め、①にかける。

#### POINT

- エネルギーと同時にビタミン、ミネラルが補給できます。
- 消化器手術後の方は、ゆっくりと食べましょう。

#### 日常生活の注意点

- 1回の食事量を少量にする。
- 本人の好むものを用意する。
- 食べたい時に食べられるように準備しておく。
- ウォーキングなどで気分転換をはかる。

#### 食事・調理の工夫

- アイスクリーム、果物、ゼリーなどさっぱりしたものを加える。
- 味をしっかりつける。
- 汁物やめん類など多用する。
- 主食は、パン、めん、味付けごはんなどさまざまな種類を少量ずつ食べる。
- においを不快に感じる料理は避ける。
- 品数を多くし少量とする。
- 温かいものと冷たいものを同時に食べない。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>