



## サンドイッチ

■1人分 ●エネルギー:321kcal ●たんぱく質:14.5g ●脂質:17.5g ●塩分:1.5g



## 材料/1人分

サンドイッチ用食パン(12枚切り・耳なし)  
 ……………2½枚  
 バター(やわらかくしておく)…小さじ1/2  
 粒入りマスタード……………小さじ1/4  
 マヨネーズ……………大さじ1/2

ゆで卵(輪切り)……………1/2個  
 a ツナ……………15g  
 レタス(ちぎる)……………2/3枚  
 ハム・スライスチーズ……………各1/2枚  
 トマト(薄切り)……………1/8個  
 b きゅうり(斜め薄切り)……………1/8本  
 レタス(ちぎる)……………1/3枚

## 作り方

- ①パンにバター、マスタード、マヨネーズを塗る。
- ②それぞれaとbの材料でサンドイッチを作る。
- ③食べやすい大きさに切る。

## POINT

- サンドイッチは患者さんにたいへん好まれている料理です。ハムやチーズ、野菜などいろいろな具をはさんで食べてみましょう。温かくても冷たくてもおいしいので、分食のスナックや外出時の食事として幅広く利用できます。そのほかバターロール、クロワッサン、菓子パンなども好まれています。

## 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/>