



## 具だくさんすいとん汁

■1人分 ●エネルギー:359kcal ●たんぱく質:15.3g ●脂質:10.5g ●塩分:0.9g



## 材料/1人分

豚薄切り肉(一口大に切る)……50g  
 里芋(一口大に切る)……1/2個  
 大根(一口大に切る)……15g  
 ごぼう(一口大に切る)……20g  
 にんじん(いちょう切り)……20g  
 ねぎ(斜めに切る)……15g

◆すいとん  
 小麦粉……50g  
 水……適量  
 だし……3/4カップ  
 しょうゆ……大さじ1/4  
 七味唐がらし……適量

## 作り方

- ①小麦粉に水を加えてこね、すいとんを作る。
- ②なべにだし、里芋、大根、ごぼう、にんじん、ねぎを入れて煮る。根菜がやわらかくなったら豚肉を加えて煮込み、しょうゆで調味する。
- ③②に①のすいとんを加える。

## POINT

- ひとなべで主食、主菜、副菜、汁物がかねられる一品。体調が悪い時に、品数をそろえるのはたいへん。これなら手軽に用意できます。

## 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。
- 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/>