



小倉ホットケーキ

■1人分 ●エネルギー:369kcal ●たんぱく質:7.0g ●脂質:16.1g ●塩分:0.6g



材料/1人分(2枚分)

ホットケーキミックス……………45g
卵……………10g(約1/5個)
牛乳……………35g(大さじ2強)
ゆであずき(市販品)……………大さじ1
生クリーム……………25ml
砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①生クリームは砂糖を加えて泡立てる。
- ②ホットケーキミックスは卵、牛乳を加えて混ぜ、フッ素樹脂加工のフライパンで2枚焼く。
- ③②を皿に盛り、①とあずきをのせる。

POINT

- エネルギーの高いおやつとして利用できます。
あずきや生クリームなどを加えることで、さらにエネルギーアップが可能です。

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/>