



茶わん蒸し

■1人分 ●エネルギー:70kcal ●たんぱく質:10.2g ●脂質:2.7g ●塩分:1.3g



材料/1人分

卵	1/2個分	生しいたけ(半分に切る)	1/2枚
だし	75ml	三つ葉(食べやすく切る)	少量
塩	ミニスプーン0.5g	ゆずの皮	好みで適宜
うす口しょうゆ	少量		
小エビ	3尾		

作り方

- ①だしは塩、しょうゆで調味する。
- ②卵に①を加えて混ぜる。
- ③茶わんにエビとしいたけを入れ、②を小さなざるを通して注ぐ。
蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で1~2分、弱火でさらに10分ほど蒸す。
三つ葉を散らして火を消し、茶わんにふたをして蒸らす。
好みでゆずの皮を散らす。

POINT

- 茶わん蒸しや卵豆腐などは口当たりがよく食べやすいので、症状が複数重なる時も幅広く利用できます。また、消化吸収に負担が少ないので、そのあとの食事に影響が出にくい料理です。おいが気になる方は、冷やして食べてみましょう。市販品を利用するのも便利。

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/>