



## 豆腐のカニあんかけ

■1人分 ●エネルギー:89kcal ●たんぱく質:11.1g ●脂質:2.5g ●塩分:0.8g



## 材料/1人分

絹ごし豆腐……………1/4丁(75g)	三つ葉(刻む)……………5本
カニの缶詰め…小1/2缶(固形量40g)	生しいたけ(薄切り)……………1枚
だし…カニの缶汁と合わせて1カップ	水ときかたくり粉……………少量
にんじん(細切り)……………20g	

## 作り方

- ①なべにだしとカニの缶汁、ほぐしたカニの身、にんじんを入れて煮る。
- ②にんじんがやわらかくなったら、しいたけ、三つ葉を加え、水ときかたくり粉でとろみをつける(はちみつ程度のとろみに)。
- ③豆腐を温めて器に盛り、②のあんをかける。

## POINT

- やわらかく刺激が少ない料理なので、口内の炎症を刺激しません。
- もめん豆腐よりも絹ごし豆腐のほうが、より口当たりがよいでしょう。
- 冷たくしても温かくしても、食べやすいほうでどうぞ。

## 「口内炎」「口内乾燥」のヒント

## 「口内炎」

- 口の中を刺激しないように、極端に熱いものや冷たいもの、固いもの、香辛料が多く使っている料理、酢のもの、柑橘類などは避けましょう。

## 「口内乾燥」

- 粘膜を傷つけないように、固い食べ物や熱い飲食物、香辛料、アルコール、酸味のもの、乾燥したもの、甘みの強いもの、大量の生野菜は避けて、水分が多くて軟らかく、消化のよい料理にしましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>