



おじや

■1人分 ●エネルギー:246kcal ●たんぱく質:8.9g ●脂質:5.5g ●塩分:0.5g



材料/1人分

ごはん……………100g
 水……………1½カップ
 しょうゆ・小ねぎ(小口切り)…各少量
 卵……………1個

作り方

- ①ごはんはざるに入れてさっと洗う。
- ②小なべにごはんと分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてごはんがふっくらとやわらかくなるまで煮、しょうゆで調味する。
- ③卵をときほぐしてまわし入れ、卵に火が通ったら火を消す。
- ④器に盛り、小ねぎをあしらう。

POINT

- やわらかく煮たごはんは刺激がなく食べやすいので、おかゆやおじやおはかきはおすすです。多めの水分で作るとよいようです。お好みで野菜や卵を入れてお召し上がりください。
- 症状によっては、しょうゆがしみることもあります。また、より刺激を避けたい時は体温に近い温度にさますとよいでしょう。

「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/>