



## 蒸し魚のあんかけ

■1人分 ●エネルギー:121kcal ●たんぱく質:21.9g ●脂質:0.4g ●塩分:2.0g



## 材料/1人分

生ダラ……………1切れ(80g)  
塩……………少量◆カニあん  
カニ缶詰め…1/2缶(固形量40g)  
玉ねぎ(薄く切る)…1/8個(30g)  
にんじん(せん切り)…20g  
さやえんどう(せん切り)…3枚  
だし……………1カップ  
塩・しょうゆ・水ときかたくり粉…各少量

## 作り方

- ①タラは塩をふり、蒸気の上だった蒸し器に入れて8~10分蒸す。
- ②カニあんを作る。カニは軟骨を除いて身をほぐし、缶汁はとっておく。  
小なべにだしとカニ缶の汁を入れて火にかけ、玉ねぎとにんじんを入れてやわらかく煮る。  
塩としょうゆで調味し、カニとさやえんどうを加えてひと煮し、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③器にタラを盛り、あんをかける。

## POINT

- 食材にトロリとしたあんがからむことで、口内が乾燥している人には食べやすく、さらに飲み込みやすくなります。また、乾燥した口内を刺激しないように食べることができます。魚はタラやギンダラ、カレイ、キンメダイなどがよいでしょう。

## 「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/>