



タイの野菜甘酢あんかけ

■1人分 ●エネルギー:179kcal ●たんぱく質:18.4g
●脂質:8.8g ●塩分:1.1g



材料/1人分

タイの切り身……………1切れ
塩……………少量
にんじん(せん切り)……………20g
春菊(ゆでて3cm長さに切る)…1本

水……………75ml
顆粒鶏がらだし・しょうゆ・砂糖
……………各小さじ1/6
トマトケチャップ……………小さじ1/2
水ときかたくり粉……………少量

作り方

- ①タイは塩をふって下味をつけ、蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸す。
- ②小なべに②を入れて煮立て、にんじんを入れて煮る。春菊を加えてさっと煮、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかける。

POINT

- タイやタラなど脂肪が少ない魚は、消化に負担が少なく、いろいろな症状に適応が広い食材です。煮魚や焼き魚にしてもよいでしょう。
- 野菜は食物繊維の少ないものや部分(葉など)を使いましょう。

「腸閉塞・イレウス」のヒント

- ① 大腸手術後の食生活では、原則として食事に制限はありませんが、切除後は腸運動が十分に回復していないこともあるので、少しずつ、ゆっくりと、よく噛んで食べましょう。また、食べ過ぎに注意することも大切です。
- ② 腸内の善玉菌を増やしましょう。(ヨーグルト等の乳酸菌)
- ③ 食物繊維の多い食べ物や、消化しにくいものは避けましょう。(海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼう等)
- ④ 規則正しい食事を心がけましょう。

日常生活の注意点

食事開始後に症状が続く場合は腸閉塞などの原因も考えられます。
無理に食事をとることは重篤な全身症状を起こすこともあるため、早い段階で主治医にご相談ください。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>