



飾りシューマイ

■1人分 ●エネルギー:231kcal ●たんぱく質:11.7g ●脂質:10.4g ●塩分:1.0g



材料/2人分

豚ひき肉……………	80g	シューマイの皮……………	6枚
もめん豆腐……………	1/8丁 (50g)	貝割れ菜……………	少量
玉ねぎ(みじん切り)…	1/4個 (50g)	ポン酢しょうゆ(市販品)……………	適量
かたくり粉……………	大さじ1½		
ごま油・しょうゆ……………	各大さじ1/2		
砂糖……………	小さじ1/2		
塩・しょうが汁……………	各少量		

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱して水きりをする。
- ②ひき肉、豆腐、玉ねぎ、㊦を合わせてよく混ぜ、6等分して丸める。
- ③シューマイの皮は3mm幅の細切りにし、②の表面につける。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に入れ、10分ほど蒸す。
- ⑤器に盛り、貝割れ菜をあしらい、ポン酢しょうゆを添える。

POINT

- シューマイの皮を細切りにして、肉に豆腐を加えるだけで消化しやすく、肉だけで作るよりもやわらかく仕上がります。

「腹部膨満感」のヒント

腹部膨満感は心理的な要因の場合もありますが、抗がん剤の使用により胃や腸の働きが鈍くなることで起こることがあります。その影響で消化が効率よくできなくなり、食べ物が残っているような感覚が続いていると思われる。

- ①消化のよいものを少しずつ食べましょう。
- ②脂肪の多い食品やガスを発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)はひかえるようにしましょう。
- ③調理方法は煮る、蒸す、茹でるなどがおすすめです。
- ④細かくきざむと食べやすくなります。
- ⑤急いで食べることは胃や腸に負担をかけたり、たくさんの空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

日常生活の注意点

- 雰囲気作りも大切です。食器や盛り付け(色取りや量)、食材の質、温度や香りなども工夫してみましょう。
- 体調がよい場合は、散歩や体操により身体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。
- 膨満感や腹痛が続いている場合は、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状態の悪化につながりますので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/>