



## にんじんスープと簡単にんじんおじや



## にんじんスープ

■1人分 ●エネルギー:17kcal ●たんぱく質:0.4g  
●脂質:0.2g ●塩分:0.9g

## 材料/1人分

コンソメスープ(市販品)…3/4カップ  
にんじん(薄切り)……………25g  
クルトン……………適宜

## 作り方

- ①コンソメスープににんじんを入れて煮、ミキサーで攪拌する。  
なべに入れて温め、器に盛ってクルトンを浮かべる。

## POINT

- 温かい料理はおなかにやさしく、にんじんの食物繊維が整腸作用をもたらします。
- 好みで仕上げにレモン果汁を加えるとにんじんの味がまろやかになります。  
ごはんを加えておじやにするのもよく、卵やカニ缶を加えて栄養豊富な一品に。

## にんじんおじや

■1人分 ●エネルギー:140kcal ●たんぱく質:2.2g  
●脂質:0.3g ●塩分:0.9g

## 材料/1人分

左記のにんじんスープ……………全量  
ごはん……………75g  
パセリのみじん切り……………少量

## 作り方

- ①小なべににんじんスープとごはんを入れて火にかけ、ひと煮する。器に盛り、パセリをふる。

## 日常生活の注意点

手術後の体力の回復や下痢の予防には、胃腸の働きを整えるため十分に栄養をとり適度な運動が必要です。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。

ただし、下痢の場合は安静にし、おなかを温め、体を冷やさないようにしましょう。

夏場は室内でも冷房の冷気がからだに直接当たらないよう、ショールやカーディガンを持ち歩くようにしましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の  
レシピは  
こちら



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