

レ シ ピ

メニューの中で紹介したものの中から、いくつか、
レシピやアレンジを紹介しています。
症状や好みに合わせて、作ってみましょう。



粥 (全粥)

🕒 100分 🍷 142kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

(できあがり 200g)

米 1/4 カップ (40g)
水 250cc

1. 米はといで30分水につけて吸水させる。
 2. 弱火で1時間ほど炊き、火を止めて5～10分蒸らす。
- ※ 炊飯器に粥炊飯機能がある場合は、炊飯器の設定に合わせて調理してください。

においが気になるとき

において吐き気を感じることもあるので適しません。



粥の種類

粥の粒と重湯の割合で段階がありますので、状態に合わせて選びましょう。
同じ量を食べた場合、エネルギーは全粥から三分粥へと順に低くなっていきます。

[約400g (茶わん2杯分) を作る時の目安量]

エネルギー



全粥



七分粥



五分粥



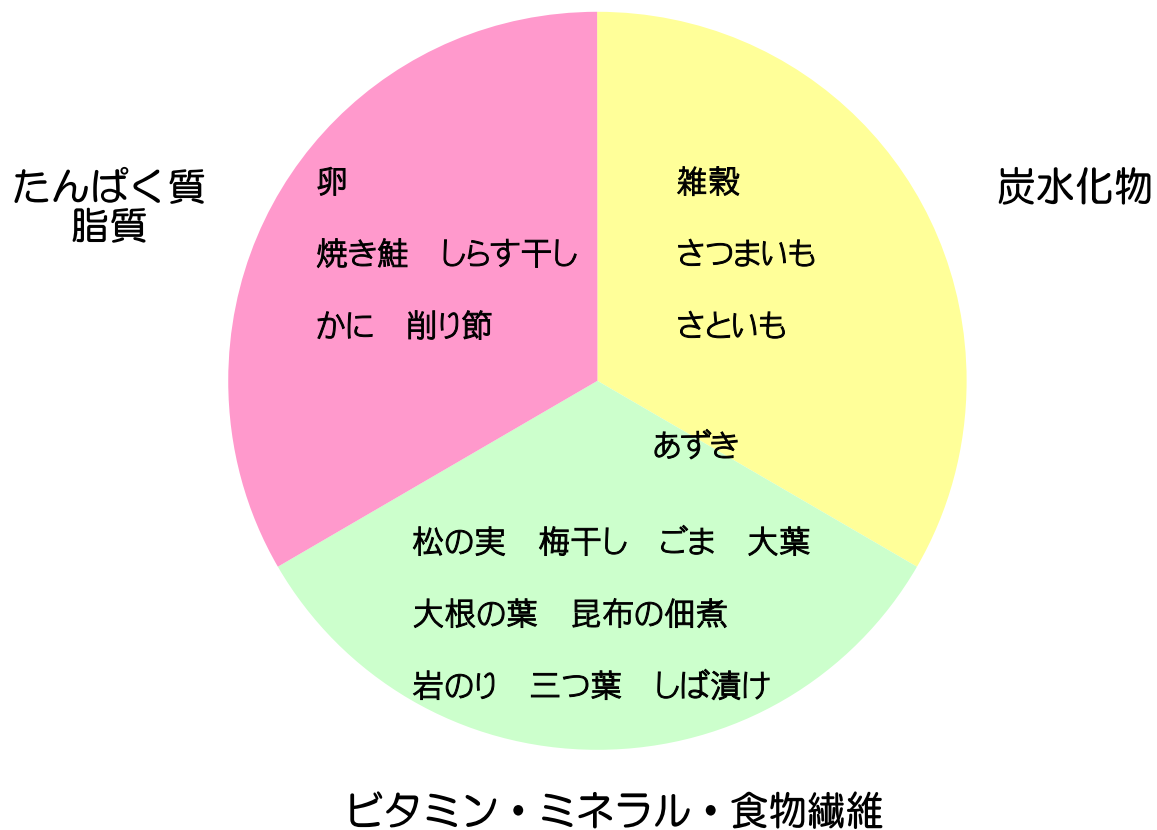
三分粥

米1カップ=200mlの計量カップ160g

	全粥	七分粥	五分粥	三分粥
米	1/2 カップ	1/3 カップ	1/4 カップ	1/6 カップ
水	500cc	500cc	500cc	500cc
米に対する水の割合	5倍	7倍	10倍	15倍

アレンジ

粥に入れる具を工夫してみましょう。
卵・焼き鮭・いも類・野菜など試してみましょう。



粥をだし汁やお茶で炊いてみるのも、おすすめです！

米

は、小麦・とうもろこしとともに、世界三大穀物の1つです。



玄米……もみから、もみ殻を除いたもの。精米したものよりたんぱく質・ミネラル・食物繊維が多いが消化吸収率は低い。

半つき米…精米の段階で、玄米からぬかと胚芽の50%取り除いたもの。消化吸収率は低い、ビタミン B1が多い。

精白米……ぬかと胚芽のほとんどを取り除いたもの。味はよいが、ビタミン B1は玄米の1/5減少する。

胚芽精米……特殊な精米法によって胚芽の残存率を80%以上にした米。味は精白米に近いが、ビタミン B1・E の含有量が多い。

便利メモ



1人分だけ粥が欲しい そんな時は・・・

- ✳ 市販されているレトルト食品の粥を利用してみましょう。
- ✳ 冷凍ご飯に同量程度の水を加え、やわらかくなるまで加熱しましょう。
(ご飯を1回分ずつ小分けにして、冷凍しておくとう便利)
- ✳ ① 大きめの耐熱容器(※1)に粥用の米と水を入れて準備します。
② 炊飯器の中には、通常通りにいた米と適量の水を入れておきます。
③ 炊飯器の真ん中に、米粒をよけて①を置いて通常通りに炊飯します。



(※1) 必ず耐熱容器を使用してください。
サイズは、必要とする粥の約2倍の体積が目安で、炊飯器のふたが閉まる高さのものを用意しましょう。
(専用の容器も販売されています)

- ✳ ① ポリ袋(※2)に粥用の米と水を入れ、ストローなどで袋の中の空気を抜き、袋の端を結びます。(中身ぎりぎりだと、加熱により袋が破裂するので注意)
- ② 炊飯器で普通にセットした米の上に①を平らに広げてのせ(水に浸るように)、通常通りに炊飯します。



(※2) 必ずポリエチレン製の袋を使用してください。
ビニール袋や冷凍袋(フリーザーバッグ)は使用しないでください。



雑炊

🕒 15分 🍷 204kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1/2 杯	しめじ	1/4 パック
卵	1 個	ほうれん草	適量
ねぎ	適量	だし汁	1 カップ
酒	大さじ 1/2	しょう油	少々
塩	少々		

1. ご飯はザルに入れ水洗いをし、ほぐしながらぬめりを取り、水気を切る。
2. 卵はよく溶きほぐしておく。しめじは、根元を切り落としてバラバラにする。
3. ほうれん草は4cmくらいの長さに切る。ねぎも4cmくらいの長さに切り、縦に千切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、調味料で味付けをする。煮立ったらご飯を加える。
5. 再び煮立ったら、しめじを加え、しめじに火が通ったところで溶き卵を手早く流し込む。
6. 卵が半熟状になったら、ほうれん草とねぎを加え、さっと火を通して仕上げる。

においが気になるとき

食材選びに注意して、しばらく冷ましてから食べる



アレンジ

- 雑炊に入れる具材を工夫してみましょう。
- 卵・魚・貝・カニ・削り節などのたんぱく質、さつまいも・さといもなどの炭水化物、きのこ・わかめ・野菜などのビタミン・ミネラルを、お好みに合わせて入れてみましょう。
また、洋風おじや(リゾット)などもおすすめです。

便利メモ



- ✳ 市販のレトルトの粥や雑炊を上手に活用しましょう。
インスタントの玉子スープに、ご飯を入れるだけでも簡単に作ることができます。
- ✳ 鍋料理を食べた後の残りやだし汁を利用しても、おいしくできます。



漬物寿司

🕒 15分 🍷 339kcal

🍴 **材料** 🍴 (1人分) 3種2個ずつ

ご飯	茶碗 1 杯	寿司酢	適量
ごま	適量	甘酢	適量
なすの漬物	適量	みょうが	適量
(小なすが適当)		葉しょうが	適量
かぶの漬物	2 枚	三つ葉	1 個
(スライスしたもの)			

1. みょうがを縦に2つ切りにしてさっとゆで、甘酢に漬けておく。
2. ご飯に寿司酢をお好みであえ、ごまを混ぜる。三つ葉を、切らずにそのままさっとゆがく。
3. なすの漬物・かぶの漬物を寿司飯の大きさに合うように薄く切る。
4. 葉しょうがを薄い短冊切りにする。
5. 寿司飯を6つに分けてにぎる。
6. みょうがの甘酢漬けを半分ずつのせる。
7. 葉しょうがを敷き、なすの漬物の皮を上にしてのせる。
8. かぶをのせ、ゆがいた三つ葉でしぼる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

酢飯や漬物が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

**胃の不快感があるとき
下痢のとき**

酢と漬物の塩分が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

食べやすい大きさにして、かみにくくないか注意

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ

- 自分の好きな漬物をのせてみましょう。

ちらし寿司



30分



326kcal



材料 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	干しいたけ	1 枚
にんじん	20g	レンコン	適量
錦糸卵	適量	カニかま	1 本
グリーンピース	適量	紅しょうが	適量
かいわれ大根	適量	甘酢	適量

【寿司酢】

酢 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 1 塩 少々

【A】

だし汁+干しいたけの戻し汁 適量

砂糖 小さじ 1/2 みりん 小さじ 1/2

しょう油 小さじ 1/2



1. にんじんは千切り、干しいたけは水で戻して千切りにする。
2. グリンピースはさっとゆで、レンコンは酢を入れたお湯でゆで、甘酢に漬ける。
3. 鍋に 1 を入れてAの調味料で煮る。
4. 寿司酢をご飯に混ぜ合わせ、寿司飯を作り 3 を混ぜ合わせる。
5. 4 を器に盛り、錦糸卵などの具を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

下痢のとき

酢飯や具が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かみにくく、飲み込みにくくないか注意

白血球減少のとき

生ものや殺菌工程が不十分な具は控え、衛生に注意



アレンジ



- ちらし寿司の具材を工夫してみましょう。
- 寿司飯に、ひじきやしらす、高野豆腐を細かく切ったものなどを加えてみてはいかがでしょうか。ご飯の上に飾る具材では、さしみやツナのそぼろ、生野菜を使ってサラダ寿司などいろいろ工夫してみましょう。



いなり寿司

🕒 30分 🍳 537kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

油揚げ 2枚 ご飯 茶碗 1杯
ごま 大さじ 1/2 寿司酢 適量

【A】 だし汁 1カップ
砂糖 大さじ 1弱
みりん 大さじ 1/2
しょう油 大さじ 1強
酒 大さじ 1/2

1. 油揚げは半分に切って袋状に開き、油抜きをして水気を切る。
2. Aの調味料を煮立てた中に 1 を入れ、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮る。
3. ご飯に寿司酢・ごまを混ぜ合わせ、冷めた油揚げに寿司飯を詰めて形を整える。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

下痢のとき

酢飯や具が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かみにくく、飲み込みにくくないか注意



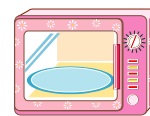
アレンジ

- 寿司飯に好きな具材を入れてみましょう。
(炒り卵・じゃこ・ツナ・レンコン(甘酢漬け)・ひじき煮・大葉・しょうが(甘酢漬け) など)
- 巻物と一緒に助六寿司にすれば、色合いもよくなります。

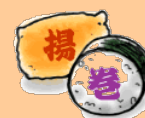
便利メモ



- * 油揚げは、市販のいなり寿司用の味付けしたものを使うと簡単にできます。
- * いなり寿司用に味を付けた油揚げが残ったら、密閉容器に入れて冷凍しておく则便利です。
- * 寿司酢も調合された市販のものを常備しておけば、いつでもすぐに使えます。
- * 作ったいなり寿司を冷凍袋（フリーザーバッグ）に入れ、しっかり封をすれば冷凍可能で、食べたいときに手軽に食べられます。
食べるときは、1個につき2分30秒（例えば、2個なら5分）を目安に電子レンジ（500W）で加熱しましょう。途中で1回、裏返すとよいでしょう。
- * 冷凍のいなり寿司も市販されています。



助六寿司の助六とは？



助六寿司とは、いなり寿司と巻物を詰め合わせたものをいいます。助六とは、歌舞伎の有名な演目「助六由縁江戸桜」に登場する主人公であり、演目自体の通称でもあります。由来の一つに、助六の恋人である“揚巻”の名前にちなんだもの、という説があります。揚巻の“揚”を、油揚げに包まれたいなり寿司に、“巻”を巻物になぞらえ、この演目の幕間の名で呼ぶようになったのだとか。また、助六が頭に巻いた紫のハチマキを海苔巻きに、揚巻を油揚げに使ったいなり寿司に見立てたという説もあります。



炊き込みご飯



60分



319kcal



材料 (1人分)

米	1/2 カップ	絹さや	適量
鶏肉	30g	ごぼう	適量
干しいたけ	適量	にんじん	適量
【A】 酒 大さじ 1/2			
しょう油 大さじ 1/2			
みりん 大さじ 1/2			
だし汁 適量			

1. 鶏肉を小さく切り、ごぼうを笹がきに、にんじん・水で戻した干しいたけを千切りにする。
2. 1 の具をAの調味料で軽く煮て、具と煮汁に分けて冷ましておく。
(下煮なしで、そのまま具とAの調味料を炊飯器に入れて炊いても大丈夫)
3. 炊飯器にといた米をセットし、2 の煮汁を入れてから水加減を調整する。
4. 2 で煮た具を入れて炊飯する。
5. 炊きあがったら、ゆでて千切りにした絹さやをご飯の上にちらす。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

炊きあがりのにおいが気になる場合があるので、具に注意して、ふたを開けてしばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

具や味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき
下痢のとき

繊維の多い具などは消化が悪いので控え、消化のよい具を選ぶ

膨満感があるとき

消化の悪い具やガスを発生しやすい具は控える

開口障害があるとき

具は消化のよいものを使用し、食べやすい大きさに切る



便利メモ



＊「簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ:1人分炊きご飯の作り方」

白いご飯を炊きながら、1人分だけ手軽に炊き込みご飯♪

- ① 炊き込みご飯のすべての具と調味料をポリ袋に入れ、袋の中の空気をできるだけストローなどで抜いて、袋の端を結びます(中身ぎりぎりで結ぶと、加熱により袋が破裂するので注意)。

※ だしは、粉末だし小さじ 1/2 を使用。米は入れません。

- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に、①の袋を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。



必ずポリエチレン製の袋を使用してください。
ビニール袋や冷凍袋(フリーザーバッグ)は、使用しないでください。

- ③ 炊きあがったら茶碗1杯分の白いご飯に、炊いた袋の中の具を混ぜて、ゆでて千切りにした絹さやをちらしてできあがりです。



＊ 電子レンジ レシピ

- ① 耐熱容器の一番下に野菜の具(中でも火が通りにくいものを下)、その上に調味料を合わせからめた肉をドーナツ型のように広げます。容器の中央にはのせないようにしましょう。調味料が残ったら、耐熱容器の中に一緒に入れます。
- ② クッキングペーパーを上のにのせ、中央に箸で穴をあけ、器にラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱し、汁気を調整しながら白いご飯に混ぜます。



＊ 冷凍保存 冷凍保存しておく则便利、炊き込みご飯も冷凍OK！

- ① 温かいうちに茶碗1杯分をラップで包み、冷ましてから冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて冷凍します。
- ② 食べるときは、ラップのまま電子レンジ(500W)で3分加熱すれば、いつでも炊き込みご飯が食べられます。

具をアレンジしたり、炊き込みご飯の素が市販されていますので、お好みに合わせていろいろと作ってみたりしましょう。



簡単！ビーフカレー

🕒 30分 🍷 461kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	牛肉 (うす切り)	1 枚
じゃがいも	1/2 個	にんじん	1/4 本
(メークイン)		マッシュルーム	3 個
たまねぎ	1/4 個	水	100cc
白ワイン	大さじ 2	市販のカレールウ	20g



* 電子レンジ レシピ

1. じゃがいも・にんじんはひと口大、たまねぎはくし切り、牛肉は3cmに切る。
2. 耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルームの順に入れ、水を注ぐ。
3. カレールウを刻んで 2 の中に入れ、水に沈めるように混ぜる。
4. 牛肉を 3 の上にドーナツ型のように広げる。容器の中央にはのせない。
このとき、あれば白ワインをふりかける。(白ワインがない場合は、水で代用)
5. 耐熱用の皿でふたをして、電子レンジ (500W) で6分加熱する。
6. とりだしてよく混ぜ、ご飯にかける。

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

膨満感があるとき

下痢のとき

開口障害があるとき

刺激が強いので適していません



アレンジ

- 具をいろいろと変え、工夫してみましょう。
- 夏野菜のカレー (なす・トマト・オクラ・ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマンなど) ・きのこカレー・ポークカレー・魚介のカレー・挽肉を使ったカレーなどにも、アレンジすることができます。
- ご飯に、揚げたオニオンスライスやレーズン、松の実などをかけてみるのもおすすめです。



便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分チキンカレーの作り方”

材料 (1人分)

じゃがいも(メークイン)	1/2個	にんじん	1/8本	たまねぎ	1/4個
鶏むね肉	40g	トマトケチャップ	小さじ1	市販のカレールウ	15g
水	50cc	ご飯	茶碗1杯		

- ① じゃがいも・にんじんを1cm角に切り、たまねぎはくし切り、鶏むね肉は3cm角に切ります。
- ② ①の野菜を水にさらし、水分を切っておきます。
- ③ ポリ袋に②の材料と、鶏むね肉・細かく刻んだカレールウ・トマトケチャップ・水を入れ、袋の中の空気をストローなどでなるべく抜いてから、袋の端を結びます(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ④ 炊飯器に普通にセットした米の上に③を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、ご飯の上にかけます。

＊カレーをたくさん作って、冷凍しておくといつでも手軽に食べられて便利！

ポリ袋にカレーを1回分ずつ入れて、なるべく薄く平らにして冷凍します。

食べるときに、電子レンジで解凍します。

※ じゃがいもは、解凍するとドロドロになりやすいので、じゃがいもを抜いてから冷凍しましょう。

＊市販でいろいろなレトルトカレーが出ています！

もっと手軽にするなら、市販のものが便利です。

レトルト料理特有のにおいが気になる方は、他の人にパックを開けてもらい、少し冷めてから食べてみるとよいでしょう。





梅茶漬け

🕒 10分 🍷 261kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	削り節	適量
梅干し	1 個	ごま	適量
かいわれ大根	適量	お茶	適量
きざみのり	適量		適量



1. 器にご飯を盛る。
2. 梅干し・ごま・削り節・きざみのり・かいわれ大根をのせ、お茶を注ぐ。
※ お茶は、煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶など、お好みのものを使いましょう。

においが気になるとき

温かいものはにおいが気になる場合があるので、具に注意
また、冷たいものがおすすめ

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

梅干しなどが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意



アレンジ

- 茶漬けに入れる具材を工夫してみましょう。
- 鮭・蒸し鶏(ささみ)・牛肉の佃煮・時雨煮・温泉卵など、お好みに合わせて入れてみましょう。

梅

干しに含まれる、酸味の主成分であるクエン酸は、食欲を増進させるばかりでなく、その酸味によって唾液や胃液、その他の消化酵素の分泌を高めて消化吸收を助けます。

また、新陳代謝が活性化され、疲労回復にも役に立つとともに、整腸作用や食欲増進・防腐・殺菌作用もあります。





冷やし茶漬け

🕒 15分 🍷 286kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	焼き鮭	1/3 切れ (20g)
ごま	適量	かいわれ大根	適量
きざみのり	適量	お茶	適量

1. 器にご飯を盛り、焼き鮭をほぐしてのせる。
2. かいわれ大根を 1/3 の長さに切る。
3. 冷やしたお茶を注ぎ、かいわれ大根・ごま・きざみのりをちらす。
※ お茶は、煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶など、お好みのものを使いましょう。

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意
また、冷たくしすぎないように注意

下痢のとき

冷たくしすぎないように注意

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



便利メモ



✳️ 市販されているレトルトご飯を常備しておくと便利です。

✳️ ご飯を炊いてあまったときは、ご飯が温かいうちに1回分ずつ(茶碗1杯 約150gが目安)ラップで包んで冷まし、乾燥しないよう冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて冷凍しておきましょう。解凍するときは、ラップのまま茶碗1杯につき約3分を目安に電子レンジ(500W)で加熱します。





焼きおにぎり茶漬け

🕒 10分 🍷 141kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1/2 杯	ごま	適量
梅干し	1 個	お茶	適量
かいわれ大根	適量		
しょう油	適量		

1. ご飯でおにぎりを作り、しょう油を付けながら焼き、焼きおにぎりを作る。
2. 器に焼きおにぎりを入れ、梅干しをのせ、ごまをちらす。
3. お茶を注ぎ、かいわれ大根をのせる。

においが気になるとき

温かいものはにおいが気になる場合があるので注意

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

具や味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意



アレンジ

干ししらすや削り節を具として加え、お湯をかけると干ししらすや削り節から旨味が出て、だし汁茶漬けができます。また、市販のお茶漬けの素を利用すると、短時間で簡単にできます。

便利メモ



- ✖ 薬味を工夫して、味に変化をつけてみましょう(のり・あさつき・大葉 など)。
- ✖ 冷凍の焼きおにぎりや、コンビニのおにぎりを利用すると手軽です。
- ✖ 家で作った焼きおにぎりも熱いうちにラップで包み、なるべく平らに小さくし冷めてから、冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて冷凍します。食べるときは、ラップのまま電子レンジで温めれば大丈夫です。



冷やしそうめん

🕒 15分 🍷 191kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

乾めん 50g
つゆ 100cc
薬味 適量

1. そうめんをゆで、冷やして水を切っておく。
2. そうめんを器に盛り、薬味をそえる。

味覚に障害があるとき

つゆの味を濃くしたり甘みを控えたり、薄めるなどして調整する

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

つゆが濃いと粘膜に刺激となり、しみる場合があるので
味を調整する

白血球減少のとき

薬味は加熱しないので、保存状態に注意し、よく洗う



アレンジ

- そうめんをそえる具をアレンジしてみましょう。
- 錦糸卵をそえたり、卵とじそうめんにしたたりしてみてもいいでしょうか。
- エビなどの動物性たんぱく質を摂取できる具を入れてみましょう。食べられるのであれば、うなぎなどもよいでしょう。
- つけ汁をいんげんやなすの味噌汁にして、おろししょうがを入れて食べるのも、ちょっと変わった感覚でおすすめです。



小

麦粉に塩・水を加えてこね、薄くのばしてめん状にしたものを、めん幅の太い方から、きしめん(ひもかわ)・うどん・ひやむぎ・そうめんに分けられます。のびのよい中力粉を使用することが多いです。うどんでは、香川の讃岐うどん・秋田の稲庭うどん・名古屋のきしめんなどが有名で、そうめんでは、奈良の三輪・長崎の島原・香川の小豆島などが有名です。



卵とじうどん

🕒 15分 🍷 351kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ゆでめん	1 玉	めんつゆ	適量
卵	1 個	万能ねぎ	適量

1. 鍋にめんつゆを入れ煮立てる。
2. ゆでめんを入れて温まったら、溶いた卵を流し入れ、万能ねぎをちらす。

味覚に障害があるとき

味を濃くしたり甘みを控えたり、薄めるなどして調整する

においが気になるとき

食材選びに注意して、しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

めんを食べやすい大きさに切ったり、汁をあんとしにしたりする



アレンジ

- 鶏肉・かまぼこ・ほうれん草などいろいろな具をのせて栄養を高めましょう。
- 鍋焼きうどんにするのもおすすめです。

便利メモ



- ✳ 市販のゆでうどんは、包装のまま冷凍保存できます。また、冷凍うどんも市販されています。
- ✳ 乾めんをゆでてあまったときは、水分をよく切り1食分ずつラップで包み、冷凍袋（フリーザーバッグ）に入れて冷凍しましょう。
- ✳ めんつゆも、ストレートタイプや濃縮タイプが市販されていて、常備しておく、めん料理以外にも煮物や煮汁、丼ものなどに利用できて便利です。



サンドイッチ

🕒 30分 🍷 501kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	2枚	きゅうり	1/4
ゆで卵	1個	バター	本
ハム	1枚	マヨネーズ	適量
塩	少	こしょう	適量

【ポテトサラダ】

きゅうり	1/4本	マヨネーズ	適量
じゃがいも(小)	1個	塩	少々
にんじん	1/4本	こしょう	少々

1. バターを室温に戻し、やわらかくする。
2. じゃがいもをラップで包み電子レンジで加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。
3. にんじんときゅうりを薄切りにし、にんじんは下ゆでをする。
4. つぶしたじゃがいもに、3と塩・こしょう・マヨネーズを加えポテトサラダを作る。
5. ゆで卵をフォークなどでつぶし、マヨネーズ・塩・こしょうを加える。
6. パンにバターを塗り、4のポテトサラダ、ハムときゅうりとマヨネーズ、5の卵をサンドする。
7. ミミをおとし食べやすい大きさにカットする。
(サンドイッチ用のパンを利用すると手間がはぶけます)

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

パンのパスつき感が食べにくかったり、具が粘膜に刺激となり、しみたりする場合があるので、パンがやわらかくしっとりする具を、辛子を抜いてサンドする

開口障害があるとき

口の開けられるサイズで、食べやすいように厚さや大きさを調整する

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ



- ハムの他に、ツナや焼いたベーコン、蒸した鶏ささみ、カニ缶やサーモン、チーズなどいろいろな具をはさんでみましょう。パンも食パンだけではなく、バターロールやクロワッサンなど工夫してみましょう。また、食パンをトーストしてホットサンドにするのもよいでしょう。



ロールサンドイッチ

🕒 20分 🍷 221kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	1枚	バター	適量
ハム	1枚	レタス	適量
スライスチーズ	1枚		適量
ミニトマト	1個		適量

1. バターを室温に戻し、やわらかくする。
2. パンに、バターを塗り、ミミを切りおとす。
3. ラップに2を置き、ハム・スライスチーズをのせ、手前から抑えながら巻き、ひとくちサイズに切り分ける。(ラップをしたまま切り分ければ、形が崩れにくい)
4. ミニトマトを1/4に切り、レタスを適当な大きさにちぎり、皿にサンドイッチと一緒に盛り付ける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

パンのパサつき感が食べにくかったり、具が粘膜に刺激となり、しみたりする場合があるので、パンがやわらかくしっとりする具を、辛子を抜いてサンドする

開口障害があるとき

口の開けられるサイズで、食べやすいように厚さや大きさを調整する

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ

- 食パンは薄切りのものか、サンドイッチ用を使いましょう。
- 具材は好きなものをはさみましょう。フルーツや生クリームなどを使って、デザート風にするのはいかがでしょうか。
- ラップで包んだまま、あめのように結べば、見た目も美しく持ち運びに便利です。





フレンチトースト

🕒 10分 🍷 376kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	2枚	牛乳	1/3カップ
卵	1/2個	砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々	バター	少々
(お好みで)		シナモン	少々
		(お好みで)	

1. パンのミミをカットする。
2. 卵・牛乳・砂糖を混ぜ、お好みでバニラエッセンスを加える。
3. 2に1のパンを浸す。
4. フライパンを熱しバターを溶かし、3のパンを焼き、焼き上がったら、お好みでシナモンをふりかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、砂糖を控えたり、ふりかけたりするものを調整する

においが気になるとき

しばらく冷めてから食べたり、ふりかけたりするものを調整する



アレンジ

- ココア・抹茶などのパウダーをかけると、ひと味違ったものになります。
- 牛乳にコーヒーを混ぜれば、コーヒーフレンチトーストになります。
- 温かいフレンチトーストに冷たいアイスクリームをのせるのもおすすめです。

便利メモ



- ✳️ 食パンは、冷蔵庫で保存するとパサパサになってしまいます。1枚ずつラップで包み冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて、冷凍庫で保存しましょう。食べるときは凍ったままトースターで焼き、フレンチトーストに使うときは、室温で解凍してから調理しましょう。



パンプディング

🕒 60分 🍷 264kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン 1/2 枚 牛乳 1/2 カップ
卵 1/2 個 砂糖 大さじ 1/2
バニラエッセンス 少々
(お好みで)

1. 卵・牛乳・砂糖を混ぜ、こし器でこし、お好みでバニラエッセンスを加える。
2. 耐熱容器にパンを切って入れる。
3. 1の液を2にかけ、耐熱容器をオープン皿の上にのせる。
4. オープン皿に約50度のぬるま湯を約1cm位の高さまで注ぐ。
5. 140度に予熱したオーブンで、約40～50分蒸し焼きにする。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、砂糖を控えるなどして調整する

においが気になるとき

冷やしたものがおすすめ



アレンジ

- お好みでレーズンやバナナスライスを加えるとおいしさが増します。
- できあがりに、ラム酒など洋酒を少しふりかけると大人の味に変身します。
- 温かいままでも、冷やしてもおいしいです。
- 表面に砂糖をふり、強火で焼き色を付けると、表面がカリッとして違った食感が楽しめます。

白身魚のあんかけ

🕒 30分 🍷 188kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

白身魚切り身	1切れ(70g)	塩	少々
サラダ油	少々	酒	少々
【A】		【B】	
たまねぎ	1/8個	しょう油	小さじ1
にんじん	適量	酢	小さじ1/2
たけのこの水煮 (千切り)	適量	砂糖	小さじ1
干しいたけ(小)	1個	酒	小さじ1/2
絹さや	2枚	ごま油	少々
サラダ油	少々	中華スープの素	少々
		水溶き片栗粉	適量

1. 白身魚に塩をふり、しばらくおく。
2. たまねぎを5mm幅に切る。
3. にんじん・絹さや・水で戻した干しいたけを千切りにする。
4. 1の魚の水気を取り、温めたフライパンにサラダ油を入れて焼く。
5. 表面に軽く焼き色が付いたら、裏返し、酒をふりかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
6. 別のフライパンでAの材料を炒め、少し水を加えて軽く煮る。
7. 6にごま油・水溶き片栗粉以外のBの調味料を加え再沸騰したら、水溶き片栗粉を加えて、とろみを調整する。
8. 7にごま油を香り付けに、少量入れる。
9. 蒸し焼きにした魚に8をかけて、ゆでた絹さやをちらす。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、魚自体の下味やあんの味付けを調整する

においが気になるとき

魚の種類を変えたり、薬味や酒などを利用したりする
また、しばらく冷ましてから食べる





さばのみそ煮

🕒 20分 🍷 214kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

さば	80g	みそ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1	しょう油	適量
みりん	少々	しょうが	少々
砂糖	小さじ 2	だし汁	適量

1. さばは *立て塩 に2分ほど漬け、水気を取り、皮側に切り目を入れる。
2. 鍋にだし汁・酒・砂糖・しょう油・みりんを入れて強火にかけ、煮立ったら、1のさばを皮が上になるようにして入れる。
3. 煮立ったら、しょうがを入れ、みその半分を溶き入れ、落としぶたをして中火で10分ほど煮る。
4. さばが半分くらい煮えたところで、残りのみそを入れ、さらに7～8分煮る。

*立て塩 …冷水カップ1に塩大さじ1の割合で溶かしたもの。
(立て塩をすることで、魚の生臭さをとり、身がしまって皮がとれにくくなる)

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意



アレンジ

- 同じ調味料 (だし汁・しょうがは抜く) を魚の切り身に塗り、焼いてもおいしくいただけます。

便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ：1人分さばのみそ煮の作り方”

- ① さばを同様に処理したら、ポリ袋にすべての調味料(だし汁は不要)とさばを入れ、空気をなるべくストローなどで抜いて、袋の端を結びます(中身ぎりぎりで結ぶと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に①を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。



＊みそ漬や酒粕漬けにして冷凍しておくと便利！

- ① みそ床を作り、バッドにみそ床の半量を入れてならし、魚をおいてキッチンペーパーをかぶせ残りのみそをのせてならします。
- ② 2～3日して味がしみ込んだら、魚をとりだし、ラップで包んで冷凍します。
食えるときは、冷蔵庫で半解凍してから焼きます。

みそ床

みそ1カップに砂糖 1/2～1/4 カップの割合
※ 2～3 回使用できます。

酒粕

酒粕	300g	砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2	みりん	大さじ 3

鶏肉のゆずみそ焼き

🕒 20分 🍳 120kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

鶏もも肉	70g	砂糖	小さじ 1
みそ	大さじ 1/2	糖	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2	酒	
ゆず(きざみ)	少々		

1. みそ・砂糖・みりん・酒・ゆずを合わせたものに、食べやすく切った鶏もも肉をしばらく漬けておく。
 2. みそが焦げつきやすいためアルミホイルで包み、オーブントースターで肉の中心部まで火が通るように焼く。(約10分程度が目安であるが、肉の大きさやオーブントースターの出力によっても時間が違うので注意)
 3. 焼き上がったら、アルミホイルからとりだし、皿に盛り付ける。
- ※ フライパンで焼くときは、クッキングペーパーを敷いた上にのせて、ふたをして焼く。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かたくならないように注意し、食べやすい大きさに切る



便利メモ



- ★ 肉や魚がたくさんあるときは、みそ床に漬けて、味のしみ込んだ頃(2〜3日後)に焼いたり、ひと切れずつとりだして冷凍したりしておくと便利です。

すき焼き

🕒 30分 🍷 319kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

牛薄切り肉	80g	【A】	
ねぎ	1/4 本	昆布だし	大さじ 1
焼き豆腐	1/4 丁	しょう油	大さじ 1
春菊	1/4 束	砂糖	小さじ 2
サラダ油	少々	みりん	大さじ 1

1. Aの調味料を合わせて、ひと煮立ちさせる。
2. 牛肉は食べやすい大きさに、ねぎは斜めに、焼き豆腐は半分、春菊は3cmくらいに切る。
3. 温めた鍋にサラダ油を入れ、ねぎ・牛肉を焼き、1を少なめに入れてひと煮立ちさせ、他の材料も加えて煮る。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味付けを調整する

においが気になるとき

春菊など香りの強いものは控える
しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい食材を選び、食べやすい
大きさに切る



便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分すき焼きの作り方”

- ① 春菊以外の材料と、昆布だしを粉末だしにかえたAの調味料をポリ袋に入れ、空気なるべくストローなどで抜いて袋の端を結び、米と一緒に炊飯器で炊きます(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② ゆでた春菊を煮汁にからめてそえます。Aの調味料の代わりに、濃縮タイプのめんつゆを利用しても便利です。



肉じゃが

🕒 40分 🍷 284kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛薄切り肉	50g	にんじん	1/4 本
じゃがいも (小)	1 個	だし汁	適量
たまねぎ	1/4 個	サラダ油	少々

【A】

しょう油	大さじ 1	砂糖	小さじ 2
酒	大さじ 1	みりん	小さじ 1

1. じゃがいもは4等分に、にんじんは小さめの乱切りにする。
2. たまねぎは1cm幅に切り、牛肉は3cm程度に切る。
3. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ・にんじん・牛肉・じゃがいもの順に加えて炒め、だし汁を加えて強火で煮立てあくをとり、中火にして5分程度煮る。
4. 砂糖・酒・しょう油・みりんの順に加え、10～15分程度煮込み (途中鍋を返す)、煮汁がなくなりやわらかくなるまで煮込む。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

電子レンジや惣菜を利用し、調理中のにおいを防ぐ
しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

パサパサすると飲み込みにくいので、たれをあんかけ状
にしたり、つぶしたりする



アレンジ

- 市販のめんつゆを利用しても作れます。
ただ、甘みが少ないので味をみながら調整してください。
- カレー用にカットして販売されている野菜を利用すると手軽に作れます。

便利メモ



*“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分肉じゃがの作り方”

- ① 下準備をした材料とAの調味料をポリ袋に入れ、できるだけストローなどで空気を抜いて袋の端を結びます(中身ぎりぎりで結ぶと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に、①の袋を平らに広げてのせ、米と一緒に炊飯すればできあがりです。



* 電子レンジ レシピ

- ① 耐熱容器に下準備したじゃがいも・にんじん・たまねぎを入れます。
- ② Aの調味料にからめた牛肉を、汁ごと①の上にドーナツ型のように広げます。容器の中央にはのせないようにしましょう。
- ③ クッキングペーパーを上にかぶせ、箸などで中央に穴をあける。
- ④ 器にラップをし、電子レンジ(500W)で7分加熱し、混ぜ合わせたらできあがりです。

肉

じゃがの肉は一般的に、東日本では豚肉、西日本では牛肉が使われています。また、じゃがいもは、東日本では男爵いも、西日本ではメークインを使用して作られています。

明治時代、イギリスに留学していた東郷平八郎が、留学先で食べたビーフシチューの味を非常に気に入り、帰国後、艦上食として作らせようとしたが、料理長はビーフシチューなどを知らず、しょう油と砂糖を使って作ったのが始まりと言われています。

そのため、日本海軍が発祥で、栄養価が高く栄養バランスもよいので、当初は海兵の食事として全国的に導入されたと言われています。



大根の煮物

🕒 30分 🍷 49kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

大根	50g (約2cmの長さ)		
にんじん	15g (約1cmの長さ)		
グリーンピース	適量		
しょう油	小さじ1	砂糖	小さじ1
だし汁	適量	みりん	小さじ1

1. 大根とにんじんを乱切りにする。
2. 大根は一度*ゆでこぼす。
3. 鍋に大根とにんじんを入れ、だし汁を加えて火にかける。
4. 砂糖・しょう油の順に加え、10～15分煮込み、大根がやわらかくなったら、ゆでたグリーンピースを加え、みりんを入れて照りをだす。

*ゆでこぼし…野菜の下ごしらえの段階でよくゆでてザルにあげ、湯きりしてから使うこと。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

食べやすい大きさに切り、やわらかく煮る



アレンジ

- たんぱく源でもある、豚肉・ぶり・ベーコン・イカなどと一緒に大根を煮込むとそれぞれの味が
大根にしみ込んでおいしいです。
※ おいが気になる方には、おすすめできません。



なす田楽

🕒 30分 🍷 78kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

なす 1本

【田楽みそ】

みそ 大さじ1 ざらめ 大さじ1

おろししょうが 適量

1. なすを丸ごと鉄器(網)で転がしながら、まんべんなく強火で真っ黒になるまでよく焼く。
2. 流水の下で急いでなすの皮をむく。
(しっかり焼けていれば、簡単に皮をむくことができます)
3. ざらめに少量の水を加え、火にかける。ざらめが溶けたら、みそを加え、ダマや焦げ付かないように混ぜる。
4. プツプツとなり、全体に火が通ったら、おろししょうがを加え田楽みそを作り、なすにかけてできあがり。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい食材を選び、食べやすい大きさに切る



アレンジ

- なすの代わりに、こんにゃく・豆腐などをだし汁で煮て、田楽みそをかけてもおいしいです。
- 田楽みそをアレンジすると、いろいろな料理に使えます。
 - ・ピーナッツバターを加え、生麩や五平餅風(残りご飯に片栗粉を少々加えて軽くつぶし、平たく楕円形にまとめてオーブントースターで焼く)にしてみるのもおすすめです。
 - ・長ねぎのみじん切りと削り節を加えて、焼いた豆腐にかければ豆腐ステーキのできあがり。
- 田楽みそは、冷蔵庫で保存ができますので、多めに作って常備しておく便利です。



酢の物

🕒 15分 🍷 37kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

きゅうり 1/2 本 わかめ(塩蔵) 25g
しょうが 5g

【合わせ酢】

酢 大さじ 1 砂糖 適量
しょう油 少々 (お好みで)
塩 少々

1. わかめの塩をよく洗い流し、適当な大きさに切る。しょうがは千切りにする。
2. きゅうりは輪切りにし、少量の塩をふり、塩もみをしてしばらくして水気が出たら軽くしぼる。
3. 合わせ酢を作り、きゅうり・わかめ・しょうがをあえる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、合わせ酢の味付けや種類を調整する

胃の不快感があるとき

酢や具が粘膜に刺激となる場合があるので、消化のよい具を選び、合わせ酢もだしで割るなどして調整する

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい具を選び、食べやすい大きさに切る

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

口やのどの炎症・口内乾燥のとき 下痢のとき

酢が刺激となる場合があるので適しません



酢

は、さわやかな味をもつ調味料として、さまざまな料理に使われますが、主成分は酢酸で、次のような大きな役割をもっています。

①唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させ、消化吸収を促進する ②ビタミンCの破壊を防止する働きがあるので、野菜やくだものを食べるときに酢を使うことで、ビタミンCを守る働きをする ③体内では疲労物質といわれる乳酸を分解してくれるので、気分をすっきりさせたり、体調を整える効果がある ④抗菌力、防腐効果が強いので、魚などを酢洗いしたり、酢漬けしたりすることで鮮度を保つことができる。

アレンジ

- 酢は健康によいと言われています。酢の物などで上手に摂取してみましょう。
- 基本的な三杯酢から、少し工夫をした合わせ酢まで紹介します。

【 合わせ酢の作り方 】

二杯酢	海藻や魚介類の酢の物にあう 合わせ酢	酢 大さじ 2 しょう油 大さじ 1 だし汁 大さじ 2 塩 少々
三杯酢	ほとんどの酢の物にあう合わせ酢 (甘みが薄い合わせ酢)	酢 大さじ 1 みりん 小さじ 2 塩 少々 しょう油 小さじ 1 だし汁 小さじ 1
甘酢	甘酢漬けに使用される合わせ酢	酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 みりん 大さじ 1 だし汁 大さじ 1 塩 小さじ 1/2
寿司酢	寿司飯用の合わせ酢	(米 3 合に対しての分量) 酢 大さじ 4 と 1/2 砂糖 大さじ 2 塩 大さじ 1/2
梅酢	梅の酸味が利いた合わせ酢	酢 小さじ 1/2 砂糖 小さじ 1/2 梅の裏ごし 1/2 個 みりん 小さじ 1/2
黄身酢	卵の黄身を使った濃厚な合わせ酢	酢 大さじ 1 砂糖 小さじ 1 卵黄 1 個 みりん 小さじ 1/2 だし汁 小さじ 1
みぞれ酢	大根おろしやきゅうりおろしの水気を 切って、三杯酢に加えたもの	大根おろし 3/4 カップ 三杯酢 3/4 カップ
ナッツ酢	ナッツを加えた三杯酢	クルミまたはピーナッツ 大さじ 4 (細かくすりつぶしたもの) 三杯酢 大さじ 5

この他にも、いろいろな合わせ酢があります。



ほうれん草のおひたし

🕒 10分 🍷 21kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ほうれん草 1/2 束
削り節 適量
しょう油 適量

1. ほうれん草を熱湯でゆでる。ゆであがったら、流水にさらして冷やす。
2. 水気を切ってから食べやすい長さに切り分け、削り節としょう油をほうれん草の上にかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をしたり、じゃこなど素材に味のあるものを加えたりする



アレンジ

- のり・釜揚げしらす・じゃこ・桜エビなど、一緒にあえる具を工夫してみましょう。
- あえる調味料も、わさび醤油・酢醤油・だし割り醤油・ごまあえ・ピーナッツあえなど、味に変化をつけてみましょう。

便利メモ



* “簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分ゆでほうれん草の作り方”

ほうれん草を水で洗い、水気が残ったまま冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れ、袋の口をあけたまま電子レンジ(500W)で1分20秒(ほうれん草 100g=8株くらい当たりにつき)加熱し、流水にさらして水気を切ります。



* 冷凍保存

ゆでたほうれん草を冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れ、冷凍庫で保存します。使うときは、電子レンジ(500W)で約3分加熱します。



高野豆腐の煮浸し

🕒 30分 🍷 63kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

高野豆腐	10g	酒	小さじ 1/4
チンゲンサイ	20g	塩	少々
砂糖	小さじ 1/2	だし汁	少々
しょう油	小さじ 1/3	みりん	小さじ 1/4

1. 大きめのボウルに、約50度のお湯をたっぷり用意する。
2. 1に高野豆腐を浮かばせるように入れる。(1〜2分)
3. 十分にお湯を含んだら、水気を軽くしぼる。
4. 高野豆腐をひと口大に切り、鍋にだし汁・調味料を合わせて煮立て、高野豆腐・チンゲンサイを入れて弱火で20分くらい煮る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



高野豆腐とは？

高野豆腐とは、豆腐を冷凍乾燥させた保存食です。冬場に豆腐を外に放置してしまったことから偶然に製法が発見されたと言われています。

高野山で製造される凍り豆腐が、精進料理の1つとして全国に広まったものとされていますが、東北地方にも凍み豆腐(しみどうふ)と呼ばれる同じ製法の保存食があります。

高野豆腐と呼ばれるに至ったのは、江戸時代において高野山の土産物として珍重されたからと言われています。



冷や奴

🕒 10分 🍷 59kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

豆腐	適量	万能ねぎ	少々
しょうが	少々	お好みのたれ	適量
削り節	少々		

1. 豆腐を皿に盛り、しょうがはすりおろし、万能ねぎは小口切りにして、削り節と一緒に豆腐の上にのせる。
2. しょう油やぽん酢など、お好みのたれをかける。

白血球減少のとき

薬味は加熱しないので、保存状態に注意し、よく洗う



アレンジ



- 蒸し鶏をのせて棒々鶏風にしたり、肉みそをのせて麻婆冷や奴や、オクラ・ツナなど好きな具をのせたりするのもよいでしょう。
- たれも、ごまだれ・マヨネーズ・市販のドレッシングを活用してみましょう。
- 湯豆腐や煮奴など、温かい調理法も試してみましょう。
- 豆腐サラダ・豆腐あんかけ・白あえなど、豆腐を使ったレシピをいろいろ工夫してみましょう。

大

豆は、たんぱく質・脂質ともにその含有量が多いことから、動物性食品の代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。

また、大豆たんぱくによるコレステロール低下作用や、大豆サポニンによる動脈硬化抑制作用、イソフラボンなどの機能成分による骨粗しょう症抑制や、抗がん作用があるとされています。

大豆たんぱくは、米のたんぱくに不足している必須アミノ酸のリジン・スレオニンを十分含んでいるため、大豆と米の組み合わせは必須アミノ酸のバランスをよくします。



茶碗蒸し 市販品も便利!

🕒 30分 🍳 65kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵	25g	鶏ささみ	10g
だし汁	75cc	酒	少
塩	少々	しょう油	々
三つ葉	適量		少
			々

1. 鍋にだし汁・塩・しょう油・酒を入れてひと煮立ちさせ、煮立ったら火から下ろし、あら熱をとる。
2. 1に溶きほぐした卵を入れ、こし器でこして、卵液を作る。
3. 鶏ささみは、しょう油と酒に漬けておく。
4. 器に3を入れ、2の卵液を注ぎ、三つ葉をちらす。
5. 蒸気の上上がった蒸し器に4を入れ、布巾をかけてふたをし、強火で1〜2分、その後弱火で10分蒸す。(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



アレンジ

- 鶏肉やエビ・カニ・わかめ・野菜など、中に入れる具材を工夫しましょう。
また、いろいろな具をあんにして、かけてもよいでしょう。

茶

碗蒸しは、卵を用いた代表的な料理ですが、その調理には手間と時間がかかります。最近はお湯や電子レンジなどを用いて温めるだけで簡単に食べられる、調理済みの茶碗蒸しが販売されています。



冷たい茶碗蒸し

🕒 50分 🍷 46kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵	25g	しょう油	適量
酒	大さじ 1	青菜	少量
塩	少々	だし汁	75cc
【A】			
しめじ	適量	塩	少々
だし汁	大さじ 1	みりん	少々
水溶き片栗粉	適量	しょう油	小さじ 1/2

- 鍋にだし汁・酒・しょう油・塩を入れ、ひと煮立ちさせ、あら熱をとったら溶きほぐした卵を入れ、こし器でこして、卵液を作る。
- 1の卵液を器に注ぎ、蒸気の上がった蒸し器に入れ、布巾をかけてふたをし、10分ほど蒸す。
(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)
- 水溶き片栗粉以外のAの調味料をさっと煮立て、しめじが煮えたら水溶き片栗粉でゆるくとりみをつける。
- 茶碗蒸しが蒸し上がったたら、あら熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。
- 冷えたら3をかけ、ゆでた青菜を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

味がわからず卵の味付けだけで調整できなければ
濃いあんなどをかけてもよい



卵

は、ビタミンCと食物繊維を除く栄養素をバランスよく含む完全栄養食品と言われます。

また、卵白中のレシチンというリン脂質に、血中コレステロールを除去する作用があります。

卵のたんぱく質には、熱凝固しやすい性質があります。ゆで卵・ポーチドエッグなどは、この熱凝固性を利用した調理法です。凝固する温度は卵黄が65～70度で、卵白は70～80度です。この特性を利用したのが温泉卵です。





小田巻き蒸し

🕒 20分 🍳 161kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ゆでうどん	1/3 玉	鶏ささみ	10g
ゆでエビ	2 尾	青菜	適量
卵	1/2 個	だし汁	1/2 カップ
塩	少々	しょう油	小さじ 1
酒	大さじ 1/2		

1. 鶏ささみは筋をとり1cm幅に切る。青菜は熱湯でゆでる。
2. 鍋にだし汁・酒・しょう油・塩を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
3. 2のあら熱をとり、溶きほぐした卵に加え、こし器でこして、卵液を作る。
4. 器にゆでうどん・ゆでエビ・鶏ささみを入れ、3の卵液をそそぐ。
5. 4を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、布巾をかけてふたをし、弱火で10分蒸す。(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)
6. 蒸し上がったら、ゆでた青菜を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

味がわからず卵の味付けだけで調整できなければ

濃いあんなどをかけてもよい

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



小田巻き蒸しとは？

大阪船場あたりの問屋街でよく食べられていた家庭料理に「小田巻き蒸し」があります。「苧環(おだまき=紡いだ麻糸を巻いて玉にしたもの) 蒸し」とも呼ばれ、冠婚葬祭などの晴れの日には欠かせないものでした。



温泉卵 市販品も便利！

🕒 30分 🍷 76kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵 1個
だし汁 適量
しょう油 適量
みりん 適量

保温性があり、ふたのできる器
(卵が1個すっぽり入る大きさ)

1. ふたのできる器に熱湯を注ぎ、卵をそっと入れてふたをする。
2. お湯の温度を70度ほどに保ち、20分程度放置する。
3. 2の卵を器に割り入れ、だし汁・しょう油・みりんを合わせてかける。

※ 温度が途中で下がることもあるので、下がるようなら熱湯をつぎ足すか、少し長めに漬けておく。

白血球減少のとき

卵の加熱が不十分なため、適しません



便利メモ

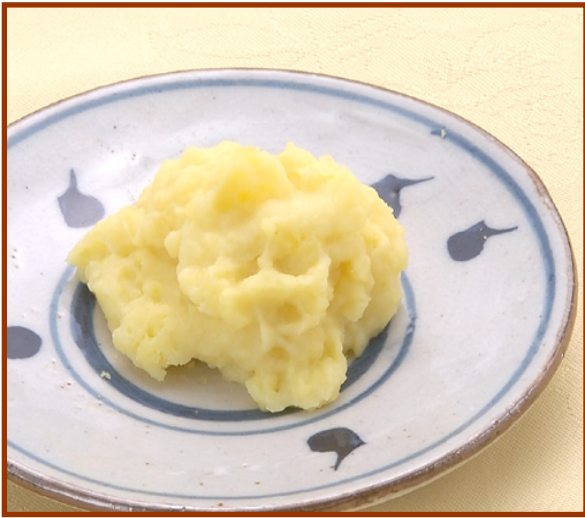


✳️ 市販の温泉卵を常備しておくと便利。



✳️ 電子レンジ レシピ

- ① 少し深めの耐熱性のカップに、水 150cc と卵をひとつ割り入れます。
- ② 破裂防止のため黄身を楊枝などで、ひと刺ししてから、ラップをして電子レンジ (500W) で1分加熱します。長時間加熱すると、黄身が破裂する場合がありますので、注意しましょう。



スイートポテト風

🕒 20分 🍷 283kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

さつまいも	100g	バター	大さじ 1
砂糖	大さじ 1	牛乳	40cc

1. さつまいもを蒸かして、熱いうちに裏ごしする。
2. 鍋に 1 を入れ、バター・砂糖を加え、牛乳を少しずつ加えながらなめらかに仕上げる。

※ 盛り付ける器に、さつまいもの皮を利用すると、視覚的に季節感を感じ、よりおいしそうに見える効果があります。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、砂糖を控えるなど味の調整をする

膨満感のとき

ガスを発生させやすいので、いも類は適しません



便利メモ



* 電子レンジ レシピ

- ① さつまいもを水で洗い、水気がついたままラップで包み、電子レンジ (500W) に10分かけます。
- ② 途中でさつまいもの上下を返して、まんべんなく熱を通せば、電子レンジでも簡単にさつまいもを蒸すことができます。しかし、甘みが十分に引き出せないため、蒸かしたものより、少し甘みが控えめになります。



アイスクリーム



材料 (1人分)

市販のアイスクリーム

市販のアイスクリームは、様々な種類や味があります。さらにひと工夫してみましょう!

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる



アレンジ

- コーヒー・紅茶・抹茶などのドリンクに入れて、フロートにしてみましょう。
- バナナなどのくだものと一緒に、ミキサーにかけると簡単にシェイクができます。
- 煮あずきや栗の甘露煮と一緒に、軽くミキサーにかけると和風デザートになります。
- フレンチトーストやホットケーキにのせても、おいしく食べられます。
- フルーツの缶詰や、いちごやバナナなどの季節のくだもの、クッキーやカステラなどと一緒に盛り付けたり、飲み物に入れたりアレンジしてみましょう。
また、デコレーションすることで、華やかになります。



ア

イスは、牛乳・乳製品などに空気を混合し、凍結させたもので、乳固形分3%以上のものをいいます。乳脂肪分8～12%のものをアイスクリーム、乳脂肪分6%ほどのもので乳脂肪分の一部を植物性脂肪に置換したものをアイスマルク、乳脂肪分3%ほどでおもに植物性脂肪を使っているものをラクトアイスといいます。



レモンシャーベット

🕒 180分 🍷 205kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

レモン果汁 50cc
砂糖 50g
水 200cc

1. 鍋に水と砂糖を入れ、火にかけ、砂糖を溶かす。溶けたらあら熱をとる。
2. 1にレモン果汁を加え、容器に入れ、冷凍庫に入れる。
3. 少し固まったら、全体的にかき混ぜる。これを3～4回繰り返す。

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる

白血球減少のとき

調理する手や具・保管する時の衛生に注意



アレンジ

- ジュースやサイダーをそのまま容器に入れ冷やし固めると、簡単にシャーベットができます。
- シャーベットを固くせずに少しやわらかめに仕上げれば、スムージー(シェイクよりなめらかな飲み物)になります。
- 洋酒を入れると、ひと味違った味と香りを楽しめます。
- レモンをお好きなフルーツに変えて、作ることもできます。
- 砂糖やお酒の量が多いと、固まりにくくなります。
- 市販のシャーベットにフルーツを合わせるのもよいでしょう。
- 保存するときは、乾燥しないよう密閉容器に入れ、冷凍しておきましょう。
また、なるべく早めに食べましょう。

トマトシャーベット

🕒 180分 🍷 84kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

トマト(完熟) 1個
グラニュー糖 大さじ1
レモン果汁 小さじ1/2

1. トマトは皮に切れ目を入れ、沸騰した湯の中に10秒程入れ、冷水で冷やしてから皮をむき、粗く刻む。
2. ミキサーに1とグラニュー糖とレモン果汁を入れ、なめらかになるまでミキサーで混ぜ合わせる。
3. 2を容器に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
4. 少し固まったら、全体的にかき混ぜる。これを3~4回繰り返す。

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる

白血球減少のとき

調理する手や具・保管する時の衛生に注意



ト

トマトは、ナス科トマト属の植物で、原産地は南アメリカ大陸のペルーやエクアドルなどを中心とした、アンデス山脈周辺の高原地帯とされています。

日本には江戸時代の寛文年間頃に長崎に伝わったのが最初とされています。青臭く、また真っ赤な色が敬遠され、当時は観賞用で「唐柿」と呼ばれていました。日本で食用として利用されるようになったのは明治以降で、さらに日本人の味覚にあった品種の育成が盛んになったのは昭和に入ってからになります。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、がんを防ぐ効果があるとも言われています。酸味が胃液の分泌を促進し、たんぱく質の消化を助け、高血圧の予防にも効果があるカリウムを含み体内の余分な塩分を排出してくれます。またビタミンCはコラーゲンの形成に役立ち、細胞を丈夫にしてくれる働きをもっています。



くずゆ

🕒 10分 🍷 72kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

くず粉	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
水	1 カップ
ジュース	大さじ 1 と 1/2
(お好みのもの)	

1. 鍋に水・砂糖・くず粉を入れ溶かし、弱火にかけてとろみが出るまでかき混ぜる。
2. 仕上げにジュースを混ぜる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、混ぜるものを変えるなど味の調整をする



アレンジ

- ジュースの代わりに、コーヒーや抹茶を混ぜたりするのもおすすめです。
また、いろいろな味のくずゆが市販されています。

葛

湯(くずゆ)は、葛粉から作り、とろみがあるため冷めにくく、体が温まり、消化のよい飲み物です。葛の根(葛根)には、イソフラボン誘導体であるダイゼイン・プエラリンなどが微量に含まれており、発汗・解熱・鎮痙(ちんけい)(けいれんを静める)作用などがあると言われますが、精製された葛粉にはこれらの成分はあまり入っていません。

しかし、初期の風邪の寒気を和らげ、熱をとり、喉の渴きをいやし、下痢などにも効果があるとされ、民間療法として伝統的に用いられています。



きな粉ミルク

🕒 5分 🍷 202kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛乳	150cc
はちみつ	大さじ1
きな粉	大さじ1

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具の衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- 抹茶やココアなどを混ぜて、味に変化をつけるのもおすすめです。

き

な粉は昔から食されていたようで、奈良時代の本には「きな粉」という言葉が載っているそうです。お菓子に使われるようになったのも古く、きな粉を使った有名な和菓子「安倍川餅」は、1800年頃の江戸時代に「府中名物」として紹介され広く親しまれていたようです。

きな粉は、「畑の肉」と呼ばれる大豆の栄養素を丸ごと含んでいるので大変栄養価が高く、消化のよい食品です。



いちごミルク

🕒 5分

🔥 162kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛乳	150cc
いちご	5粒程度
砂糖	
または はちみつ	大さじ 1

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
※ 凍らせたいちごを使えば、より冷たいジュースができます。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- いちごをバナナやマンゴーなど、いろいろくだものに変えてみるのもおすすめです。

牛

乳は、消化がよくカルシウムを手軽に摂れる栄養バランスのよい食品です。

日本人に最も不足しているといわれるカルシウムが、牛乳には100gあたり100mgも含まれています。カルシウムは吸収されにくい栄養素といわれますが、牛乳のカルシウム吸収率は40～70%と高く、神経の高ぶりやイライラをしずめる他、骨を丈夫にする働き、動悸や心拍数を安定させる効果があるとされています。

しかし、日本人には牛乳不耐症の人が多く、牛乳を飲むと下痢や便秘をおこすことがあります。これは、牛乳の中の乳糖を分解する酵素が不足しているからです。

そんなときは、牛乳を一度沸騰させたり、乳糖を分解処理した乳糖分解乳（低乳糖牛乳）を少しずつ飲んだりしてみましょう。



ミルクセーキ



5分



227kcal



材料

(1人分)

牛乳	120cc
バナナ	1/4 本 (なくても OK)
砂糖	大さじ 1
卵黄	1 個 (衛生的に安心なもの)
バニラエッセンス	適量

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません

白血球減少のとき

生の卵黄を使用するため、適しません



アレンジ

- バナナをいちごや桃 (缶詰) に変えてみるのもおすすめです。
- バナナの代わりに抹茶を入れると、和風 (味) になります。



ミルクセーキは、その名前のとおり牛乳で作られる飲みものです。

牛乳・卵黄・砂糖・バニラエッセンスを混ぜて作るものを「フレンチスタイル」と呼び、牛乳・アイスクリーム・砂糖・バニラエッセンスを混ぜて作るものを「アメリカンスタイル」と呼びます。

また、牛乳を温めて作られるものを「ホットミルクセーキ」と呼びます。



ヨーグルトシェイク



5分



191kcal



材料 (1人分)

牛乳	50cc
ヨーグルト	50cc
バナナ	1/4 本
バニラアイス (小)	1 個

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど、味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- バナナをいちごや桃 (缶詰) に変えたり、牛乳をオレンジジュースに変えたりするといろいろな味が楽しめます。

ヨ

ーグルトは、牛乳や脱脂乳に2～3%の乳酸菌を加え、4度前後で発酵させて作られています。乳酸菌は善玉菌を増やし腸の健康を保ちます。

“ブルガリア”で有名なヨーグルトはブルガリアで長寿食として親しまれ、ケーキやドレッシングの材料として使われていて、プレーンタイプをはじめ、加糖タイプや果肉入りなどがあります。



にんじんジュース

🕒 5分 🍷 169kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

にんじん 2本
はちみつ 適量

1. にんじんを水でよく洗い、3～4cmの乱切りにし、ジューサーにかける。
お好みではちみつを入れる。

※ にんじんだけで飲みにくい場合や、ミキサーを使用する場合は、りんごやオレンジジュースと一緒に入れてみましょう。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、混ぜるものを変えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要



アレンジ

- 症状によって、セロリやトマトなどの野菜や、オレンジなどの果物を入れてみたり、はちみつや砂糖などを入れてみたりしてみましょう。また、牛乳や豆乳を使ってミルクセーキにしてみてもいかがでしょうか。
- 残ったにんじんのすりカスは、卵焼きやカレー、ケーキやクッキー、マフィンなどに入れると、食物繊維をとることができます。



に

にんじんの橙色の色素はカロテン (carrot が語源)、赤色はリコピンで、共に抗酸化作用が高く生活習慣病予防に有効と、われています。

カロテンはプロビタミンAと呼ばれ、体内でビタミンAに変換されます。色の濃いもののほうが、カロテンが豊富で、特に皮のすぐ下の組織に多く含まれているので、薄くむくか、きれいなものは皮付きのまま調理しましょう。選ぶときには皮につやとほりがあり、表面がなめらかなものにするとういでしょう。



ハニーレモン

🕒 5分 🍷 73kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)



レモン果汁 大さじ2
(市販のレモン果汁を使うと便利)
はちみつ 適量
お湯 150cc

1. レモン果汁と、はちみつをコップに入れる。
 2. お湯を注ぎ入れ、はちみつを溶かす。
- ※ 冷やすとさっぱりして、さらに飲みやすくなります。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、酸味や甘みの調整をする

胃の不快感があるとき
下痢のとき

レモンなどの柑橘類が、粘膜に刺激となりしみる場合がある
ので、薄めたりホットにしたりするなどして、ゆっくり飲む

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

レモンなどの柑橘類が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので、適しません



アレンジ

- 柑橘系のくだもの(グレープフルーツ など)を使うと、さっぱりします。
- 生しぼりジュースは、しぼったらすぐに飲むようにしましょう。食材によってはすぐに変色します。
- 市販されている果汁やインスタント製品を利用すると簡単にできます。

注) イレッサ服用中、グレープフルーツジュースは控えてください。

