

머리말

암에 걸려 버린 환자나 가족은 치료 경과중에 여러가지 고민이나 부담을 체험합니다. 2003 년도에「암의 사회학에 관한 합동 연구반」에서 실시한「암 체험자의 고민이나 부담 등에 관한 실태 조사」에서는 그 일단이 명백해졌습니다. 조사 개요는「암과 마주본 7,885 명의 소리」로 정리되어 시즈오카 암센터 홈페이지 (<http://www.sccchr.jp/>) 상으로도 공개되어 있습니다.

합동 연구반에서는 환자나 가족분들의 소리를 살려 여러가지 고민이나 부담을 조금이나마 덜어드릴 것을 목표로 해결책을 모은 책자 작성에 임해 왔습니다. 본서는 그 제 3 집에 해당됩니다.

조사 결과에 의하면 환자분들의 고민이나 부담 등의 제 2 위에「증상·부작용·후유증」에 관한 고민이 나오고 있습니다. 이들 부작용이나 후유증 등에 의한 일상 생활(식사·배설 등)에의 영향에 대해서는 환자나 가족분들 자신이 주체적으로 나날이 임하고 대처해 나가지 않으면 안되는 것이기도 하며 본래 안고 있는 불안과도 더불어 큰 스트레스가 되기도 합니다. 또한 식사에 관해서도 수술후의 식사에 대해서는 시판의 책도 나오고 있으나 항암제 치료나 방사선 치료에 의해 생기는 여러 증상에의 대응을 「식사」를 중심으로 정리한 책은 좀처럼 찾아 볼 수 없습니다.

그러므로 제 3 집에서는 항암제 치료나 방사선 치료에 의해 생기는 식사에 관한 문제를 들어 메뉴를 포함하여 일상 생활속에서 환자나 가족분들이 참고로 할 수 있게 정리했습니다.

본서의 작성에 있어서는 시즈오카 암센터의 영양실 스태프에 의한 환자나 가족분들에게 영양·식사 상담, 음식에 문제가 있을 경우의 영양실 대응예를 들고 그와 동시에 연구반의 실태 조사 결과, 연구반의 회의 등을 통해 연구반분들로부터 나온 의견을 참고로 하고 그 위에 니혼대학 단기대학부 식물영양학과에서도 메뉴 작성에 참가해 주셨습니다.

이 책자를 「식사에의 대응」의 힌트로서 도움이 되길 바라는 바입니다.

아울러 이 책자에 쓰여 있는 내용은 모두가 한사람 한사람의 환자분들에게 완전히 일치하는 것은 아닙니다.

식사나 영양에 관한 일로 힘들거나 고민하거나 하실 때는 다니고 있는 의료 기관의 담당 의사나 간호사, 영양사에게 상황을 전하고 상담하도록 합시다.

목차

도표

항암제 치료나 방사선 치료에 의해 생기는 식사 섭취에의 장애	4
-----------------------------------	---

제 1 부 요리에 대한 궁리

1. 메뉴별 증상 적응 일람표	13
2. 메뉴	19
3. 요리법의 궁리	35
소량의 식사를 준비하는 궁리	36
상태에 맞춘 기본적 궁리	39
4. 레시피	41

제 2 부 식생활의 궁리

【 증상별 】

1. 식욕 부진	95
2. 구역질·구토	103
3. 미각의 변화 (미각 장애)	111
4. 후각의 변화 (후각 장애)	117
5. 입이나 목의 염증·구강내 건조 (타액 감소·두경부 점막 염증)	121
6. 위의 불쾌감 (위장부 장애)	125
7. 팽만감 (만복감·팽만감)	131
8. 변비	137
9. 설사	143
10. 호흡 곤란·개구 장애	147
11. 백혈구 감소	151

참고 자료

1. 항암제 치료의 부작용과 그 출현 시기	154
2. 농후 유동식 (바란스 영양 음료)	156
3. 영양 보조 식품	160
4. 식사 바란스 가이드	162
5. 시즈오카 암센터 환자 도서관에 있는 암에 걸린 후의 식사에 관한 책	164

「암의 사회학」 합동 연구반:

분담 연구자 및 반장 협력자, 본서 작성 협력자 리스트	168
--------------------------------	-----

목차

원 포인트

■ 단백질이란?	101
■ 아연이란?	116
■ 탄수화물이란?	135
■ 식물성 섬유란?	139
■ 칼륨이란?	145

미니 정보

■ 일어났을 때의 한잔 먹는 것은 중요한 것	102
■ 수분 보급	123
■ 음식 재료의 소화 시간이란	129
■ 장의 움직임을 조절한다 사과·요구르트	142

이 책자를 이용하실 분에게

이 책자에 쓰여 있는 내용은 모두가 한사람 한사람의 환자분들에게 완전히 일치하는 것은 아닙니다.

병의 상황, 사용하는 항암제의 종류나 짜임, 방사선 치료의 범위 등에 따라서도 다릅니다. 또한 이 책자에 소개되어 있는 메뉴나 레시피, 식생활의 궁리는 모든 것의 회답이 아닌 일부분의 회답에 지나지 않습니다. 식사나 영양에 관한 일로 힘들거나 고민하거나 하실 때는 다니고 있는 의료 기관의 담당 의사나 간호사, 영양사에게 상황을 전하고 상담하도록 합시다.

증 상

원 인

항암제 치료

위가 메스꺼려 먹을 수 없다
 뭬 먹어도 맛이 없다
 식욕이 없다
 식사가 괴롭다
 체력이 저하했다
 체중이 줄었다

여러가지 원인에 의해 일어난다

중추성

심리적 요인이나 신경 장애에 의해 식욕 중추가 억제되어 일어난다

중독성

약물에 의한 시상하부의 자극이나 소화관 점막으로의 작용에 의해 일어난다

내장성

장이나 위, 간장, 신장 등의 기능 저하에 의해 일어난다

결핍성

비타민 (특히 B군) 결핍에 의해 소화 기능이 저하하거나 내분비 장애로 일어난다

위가 메스꺼린다
 구토해서 식사를 할 수 없다
 구역질이 난다
 이전에 구토한 것으로 인해 구토를 예측해 버린다

여러가지 원인에 의해 일어난다

중추성

심리적 요인이나 구강내의 불쾌감, 후각 장애 등이 구토 중추를 자극해서

중독성

약물에 의한 시상하부의 자극이나 소화관 점막으로 작용에 의해 일어난다

내장성

소화관의 자극이나 변비, 위내용물 정체 등에 의해 일어난다

맛이 너무 싱겁다	뭐라고 말할 수 없는 싫은
뭬 먹어도 달다	맛이 난다
맛이 나지 않는다	항상 입이 쓰다
모래를 씹고 있는 듯하다	투여 약품의 맛이 난다
본래의 맛과 다르다	단맛을 느끼지 못한다
소금이나 간장이 쓰다	뭐든지 짜다
금속과 같은 맛이 난다	맛이 너무 짜다
	호화 조미료 맛이 싫다

뇌에 음식물 맛이나 냄새의 정보를 전하는 역할을 하는 구강내의 수용체 세포가 약품에 의해 변조를 일으킨다 입안의 점막 장애에 의해 일어난다

원 인

대 응

방사선 치료

※ 각 증상의 원인이 될 수 있는 조사 부위를 표시하고 있습니다.

광범위·다량 머리부와 경부 흉부와 종격 복부와 골반

광범위·다량 흉부와 종격 복부와 골반

식욕 중추로의 자극이나 소화관 점막으로의 자극에 의해 일어난다

이후 기재의 증상·소화기의 병 변화·심인성의 것 등에 의해 일어난다

식욕 부진

- 식욕 부진의 원인이 명백하면 그것을 개선할 궁리를 한다
- 기분이 좋을 때는 먹을 수 있는 것을 먹는다
- 영양 보조 식품을 이용한다
- 입에 맞고 단백질이 풍부한 식품을 찾는다

P.95

광범위·다량 복부와 골반

구토 중추로의 자극이나 소화관 점막으로의 자극에 의해 일어난다

이후 기재의 증상·소화기의 병 변화·심인성의 것 등에 의해 일어난다

구역질·구토

- 구역질·구토의 패턴에서 타이밍을 봐서 먹는다
- 조금씩 수회에 나누어 먹는다
- 위의 부담이 적은 식품을 고른다
- 치료전에 가볍게 식사, 치료후 몇시간은 고형물을 삼가한다
- 구토가 있을 경우, 1~2 시간 식사를 삼가한다
- 구토가 있을 경우, 수분이나 칼륨 등의 손실을 고려해서 보급한다
- 음식물의 냄새나 환경에 배려한다

P.103

머리부와 경부

혀의 점막과 미뢰가 변화·손상을 받음으로 인해 일어난다

미각의 변화

- 미각의 변화나 증상에 맞춰 맛을 조절한다
- 양치질을 하거나 사탕을 먹거나 한다

P.111

증 상

원 인

항암제 치료

냄새로 싫은 기분이 된다
여러가지 냄새가 마음에 걸린다

뇌에 음식물 맛이나 냄새의 정보를 전하는 역할을 하는 구강내의 수용체 세포가 약품에 의해 변조를 일으킨다

타액 감소, 구강내 건조

입안이 끈적거린다 틀니가 불안정하게 되었다
입이 마른다 충치가 되어 씹을 수 없다
파삭파삭해서 먹기 힘들다 막혀서 삼키기 힘들다

타액의 분비 변화에 의해 일어난다

입이나 목의 염증

입안·목이 얼얼하다
매운 것·신 것이 시린다
목에 응어리를 느낀다
삼킬 때 통증을 느낀다
목에 넘어가지 않는다

분열중인 세포를 공격하기 때문에 분열이 빈번한 점막 세포에 상처를 주어 염증이 일어난다

백혈구 감소시 입안에 감염되면 염증이 일어난다

속이 느끼함·소화불량감
위장부가 타는 듯한 통증
위 부위가 묵직하다

위 점막을 자극해서 일어난다

금방 배가 부르다
배가 팽팽해져서 거북하다
음식물이 내려가지 않는다
체한 감

위나 장의 내벽으로의 영향으로 소화할 수 없어 효율 높게 음식물이 통과하지 않아 만족감이나 팽만감을 일으킨다

원 인

대 응

방사선 치료

※ 각 증상의 원인이 될 수 있는 조사 부위를 표시하고 있습니다.

광범위·다량 머리부와 경부 흉부와 종격 복부와 골반

후각의 변화

- 냄새를 억제하는 궁리를 한다
- 조리는 자신이 하지 않고 조리중에는 그 자리에 있지 않는다

P.117

머리부와 경부

타액의 양이 감소해서 타액이 짙어진다.

머리부와 경부 흉부와 종격

분열중인 세포를 공격하기 때문에 분열이 빈번한 점막 세포에 상처를 주어 염증이 일어난다. 염증에 의해 입이나 목, 식도의 표면이 붓는다

입이나 목의 염증·구강내 건조

- 삼키기 쉽고 먹기 쉽게 하는 궁리를 한다
- 자주 수분을 보급하거나 얼음을 먹거나 한다
- 입안을 청결하게 유지하도록 한다

P.121

흉부와 종격 복부와 골반

위 내벽으로의 영향으로 소화할 수 없고 효율 높게 음식물이 통과할 수 없어 일으킨다

위의 불쾌감

- 소화가 잘 되고 부드러운 것을 먹는다
- 한번에 많이 먹지 말고 수회에 나누어 먹는다
- 소화가 잘되고 단백질이 풍부한 식품을 자주 먹는다
- 자극이 강한 식품은 삼가한다

P.125

흉부와 종격 복부와 골반

위 내벽으로의 영향으로 소화할 수 없고 효율 높게 음식물이 통과할 수 없어 일으킨다

팽만감

- 조금씩 소화가 잘되고 단백질이 풍부한 식품을 섭취한다
- 탄수화물을 중심으로 먹는다
- 지방이 많은 식품·가스가 발생하기 쉬운 식품 등은 삼가한다
- ※ 장폐색이나 복수에 의한 경우도 있으므로 주의가 필요

P.131

증 상

원 인

항암제 치료

변·가스가 나오지 않는다
배가 팽팽해져서 아프다

장으로서의 신경 전달이 늦은 것에
의해 일어난다

먹어도 금방 설사가 된다
설사로 체력이 소모된다

소화관 점막이 손상을 받음으로
인해 일어난다

호흡 곤란
식사하는 것이 숨이 막힌다

폐 조직이 손상을 받음으로 인해
일어난다

개구 장애
입을 벌리기 힘들다
입이 열리지 않아 먹을 수 없다

골수중의 백혈구가 손상을 받아
감소되는 것에 의해 일어난다

원 인

대 응

방사선 치료

※ 각 증상의 원인이 될 수 있는 조사 부위를 표시하고 있습니다.

광범위·다량 머리부와 경부 흉부와 종격 복부와 골반

변비

- 식물성 섬유를 많이 포함한 식품을 섭취한다
- 수분 보급을 염두에 둔다
- 고지방 식품을 삼가한다
- 유산균을 포함한 식품을 섭취한다
- ※ 장폐색에 의한 경우도 있으므로 주의가 필요

P.137

설사

- 실은 정도의 수분이나 칼륨을 충분히 섭취한다
- 저지방으로 단백질이 풍부한 식품의 섭취를 염두에 둔다

P.143

호흡 곤란·개구 장애

- 씹거나 삼키기 쉽게 궁리한다
- 수분을 보급한다

P.147

백혈구 감소

- ※ 극단적인 백혈구 (호중구) 감소가 없는 한 통상의 위생 관리로 문제없습니다.
- ※ 백혈구 감소에 관해서는 담당 의사에게 상담하십시오

P.151

제 1 부

요리의 궁리

【목차】

1. 메뉴별 증상 적응 일람표 . . .	13
2. 메뉴	19
3. 만드는 법의 궁리	35
4. 레시피	41

여기서는 메뉴마다의 증상에의 적응성이나 배려해야 할 점, 또한 손쉽게 1인분을 만드는 방법 등을 소개하고 있습니다.

메뉴별 증상 적응 일람표

각 메뉴에 대해 증상별 적응성을 일람으로 소개하고 있으므로 자신의 증상에 맞춰 메뉴를 선택할 수 있습니다.

【표 보는 법】

증상에 적합한지 아래 마크로 표시하고 있습니다.



적합



비교적 적합



배려가 필요



부적합

노란색으로 표시된 메뉴는 후반에 레시피를 게재하고 있습니다.

「 배려가 필요」에 대해서는 후반 레시피 페이지에 배려해야 할 포인트를 상세하게 게재하고 있습니다.

또한 레시피가 없는 것은 제2부의 각 증상의 페이지를 참고로 하십시오.

마크 보는 법  적합  비교적 적합 배려가 필요	레시피 게재 페이지 메뉴	식욕 부진	구역질·구토	미각의 변화	후각의 변화	구강내 건조 입이나 목의 염증·	위의 불쾌감	팽만감	변비	설사	호흡 곤란·개구 장애	백혈구 감소
죽	P.42											
빵												
실국수												
냉국수	P.57											
메밀 국수												
구운 주먹밥												
매실 차즈케	P.54											
잡탕국												
구운 주먹밥 차즈케	P.56											
주먹밥												
냉 차즈케	P.55											
야채 절임 초밥	P.46											
유부초밥	P.48											
손말이 초밥												
프렌치 토스트	P.61											
빵 푸딩	P.62											
계란을 푼 우동	P.58											

마크 보는 법  적합  비교적 적합 메뉴	레시피 계재 페이지	식욕 부진	구역질·구토	미각의 변화	후각의 변화	구강내 건조 · 염증·	입이나 목의 불쾌감	위 불쾌감	팽만감	변비	설사	호흡 곤란·개구 장애	백혈구 감소
잡탕국	P.45												
재료를 섞어 지은 밥	P.50												
치라시초밥	P.47												
샌드위치	P.59												
롤 샌드위치	P.60												
라면													
소스구이 메밀국수													
냉라면													
스파게티													
비프 카레	P.52												
백은 계란													
계란 두부													
온천 계란	P.80												
계란찜	P.77												
회													
고등어 된장 조림	P.64												
연어 치즈 무니엘													

마크 보는 법	레시피 계재 페이지	식욕 부진	구역질·구토	미각의 변화	후각의 변화	구강내 건조 · 염증·	입이나 목의 불쾌감	위 의 팽만감	변비	설사	호흡 곤란·개구 장애	백혈구 감소
 적합												
 비교적 적합												
메뉴												
장어구이		●	●	✓	✓	●	●	●	●	●	✓	●
어묵찜		●	●	✓	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●	⊙
닭고기 유자 된장구이	P.66	⊙	●	✓	✓	✓	●	●	●	●	✓	⊙
오다말이찜	P.79	●	●	✓	✓	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	⊙
냉 계란찜	P.78	●	⊙	✓	⊙	●	⊙	⊙	●	●	⊙	●
흰살 생선의 팔소 얹음	P.63	●	●	✓	✓	⊙	⊙	●	●	●	●	⊙
흰살 생선의 호일찜		●	●	✓	✓	●	●	●	●	●	✓	⊙
스키야키	P.67	⊙	●	✓	✓	●	●	●	●	●	✓	⊙
일식 찐 햄버거		●	●	✓	✓	●	⊙	●	●	●	✓	⊙
냉 샤부		⊙	⊙	✓	⊙	●	●	●	●	●	✓	✓
냉두부	P.76	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	●	⊙	✓
고야두부 조림	P.75	●	●	✓	✓	●	●	●	●	●	●	⊙
생야채 사라다		⊙	●	✓	⊙	▲	✓	✓	⊙	✓	✓	✓
시금치 무침	P.74	⊙	●	✓	●	●	●	●	⊙	●	●	●
청경채 조림		●	●	✓	●	●	●	●	⊙	⊙	✓	⊙
무우 조림	P.70	●	●	✓	✓	●	●	●	⊙	⊙	✓	⊙
배추 깨 무침		●	●	✓	●	●	●	●	●	●	✓	●

마크 보는 법  적합  비교적 적합 메뉴	레시피 계재 페이지	식욕 부진	구역질·구토	미각의 변화	후각의 변화	구강내 건조 목의 염증·	입이나 목의 불쾌감	위 불쾌감	팽만감	변비	설사	호흡 곤란·개구 장애	백혈구 감소
가지 산적	###												
청국													
다시마국													
콘소메스프													
포타쥬													
고기 감자 조림	P.68												
매시드 포테이토													
잡채 스프													
초무침	P.72												
배추와 밀기울 조림													
계란국													
바지락조개 된장국													
닭고기 완자 스프													
포토프													
완탕 스프													
후루츠 펀치													
후루츠													

마크 보는 법  적합  비교적 적합 메뉴	레시피 계재 페이지	식욕 부진	구역질·구토	미각의 변화	후각의 변화	구강내 건조 목의 염증·	입이나 불쾌감	위 팽만감	변비	설사	호흡 곤란·개구 장애	백혈구 감소
생 후루츠 주스												
후루츠 콘포트												
젤리												
레몬 샤벳	P.83											
토마토 샤벳	P.84											
당근 주스	P.90											
하니 레몬	P.91											
갈분탕	P.85											
푸딩												
아이스크림	P.82											
딸기 밀크	P.87											
콩가루 밀크	P.86											
밀크 셰이크	P.88											
요구르트 셰이크	P.89											
후르츠 요구르트												
스위트 포테이트 타입	P.81											

메뉴

치료중에 부작용이 있는 분이라도 비교적 먹기 쉽다고 생각되는 메뉴나 실제로 요망이 많은 메뉴를 소개하고 있습니다.

“이것이라면 먹을 수 있겠다” 라든지 “맛있겠다” “만들어 볼까” 라고 생각되는 요리가 있을 지도 모르겠습니다.

사진을 보면서 먹을 수 있을 것 같은 요리를 찾는데 보탬이 되도록 하십시오.



이 마크가 붙어 있는 것은 「레시피」 (P.41~) 의 해당 페이지로 만드는 법이나 궁리를 소개하고 있습니다.

메뉴중에서 주된 영양소를 소개하고 있습니다.

탄수화물 에너지를 만든다

단백질 몸을 만든다

비타민, 미네랄 몸 상태를 조절한다

죽

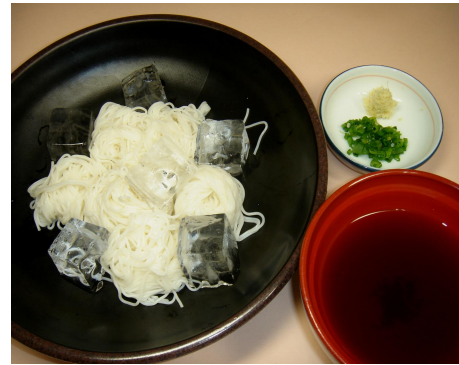


만드는 법
어려인지
P.42

탄수화물

소금 맛이나 우메보시·야채 절임·다시마 조림 등
기호에 따라!
※ 냄새에 민감한 때는 멀리하기 쉽습니다.

냉국수



만드는 법
어려인지
P.57

탄수화물

면중에서도 인기식감이 좋은 것으로 인기

빵



탄수화물

종류는 좋아하는 것으로...
손쉽게 에너지를 취할 수 있다

메밀국수



탄수화물

면중에서도 국수와 더불어 인기

실국수



탄수화물

먹기 쉽고 소화가 잘 되는 한 가지
계란을 풀거나 재료를 여러 가지 넣어서 영양가 업!

구운 주먹밥



탄수화물

알맞게 구워진 모양과 구수한 냄새가 식욕을
돋군다

매실 차즈케



만드는 법
어레인지
P.56

탄수화물

재료는 기호에 따라 연어·고추냉이...
시판의 오차즈케의 원료를 상비해 두는 것도
좋음

주먹밥



탄수화물

일본 사람에게는 친근한 한가지
안에 넣는 재료나 말 소재는 기호에 따라...

잡탕국



탄수화물

기호에 따라 넣는 재료나 맛을 궁리해서

냉 차즈케



만드는 법
어레인지
P.55

탄수화물

단백질

냉 차즈케? 이것은 아주...
특히 냄새가 마음에 걸릴 때 등에는 시도를

구운 주먹밥 차즈케



만드는 법
어레인지
P.56

탄수화물

구수한 향기와 주먹밥의 소금 간으로 단백하게
먹을 수 있다

야채 절임 초밥



만드는 법
어레인지
P.46

탄수화물

비타민, 미네랄

밥과 야채 절임의 친숙한 짜임이 인기 있는
한입 초밥으로.. 단백질 맛과 식감이 매력

유부초밥



만드는 법
어려인지
P.48

탄수화물
단백질

손쉽고 뚜렷한 맛이 인기
초밥용 밥에 생강·깨·연근 등 좋아하는 재료를
엮어서

빵 푸딩



만드는 법
어려인지
P.62

탄수화물
단백질

주식인 빵을 디저트 감각으로...
방금 구운 것이나 차게 해서도 맛있게 먹을
수 있다

손말이초밥



탄수화물
단백질

먹기 쉬운 점과 보기에든 즐거운 것이 인기
※ 백혈구 감소시에는 적합하지 않습니다.

계란을 푼 우동



만드는 법
어려인지
P.58

탄수화물
단백질

먹기 쉽고 소화가 잘 되는 우동을 삶아서
단백질원인 계란을 풀면 영양가 업!

프렌치 토스트



만드는 법
어려인지
P.61

탄수화물
단백질

파삭파삭하기 쉬운 빵이 촉촉하고 영양가 업
기호에 따라 시나몬이나 코코아, 벌꿀을
발라서

잡탕국



만드는 법
어려인지
P.45

탄수화물
단백질
비타민, 미네랄

연어·게·계란 등 좋아하는 단백질을 넣어서
영양가 업!

재료를 섞어 지은 밥



만드는 법
어려인지
P.50

탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

주식만으로 여러가지 재료를 먹을 수 있다.

롤 샌드위치



만드는 법
어려인지
P.60

탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

보기도 즐겁고 먹고 싶어지는 한가지

치라시초밥



만드는 법
어려인지
P.47

탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

색채가 화려하게 기호의 재료를 얹어서...

라면



탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

뚜렷한 맛으로 매끈하게 먹을 수 있는 먹기 쉬운점이 인기! 재료를 궁리해서 영양 바란스 좋게

샌드위치



만드는 법
어려인지
P.59

탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

손쉽고 한번에 여러가지 영양소를 섭취할 수 있다
빵 종류나 넣는 재료로 어레인지는 여러가지

소스구이 메밀국수



탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

뚜렷한 맛, 소스 향기가 식욕을 돋군다

찬 라면



탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

찬 느낌과 단백한 산미가 식욕을 돋군다.
재료로서 고기나 계란·야채를 곁들여서

볶은 계란



단백질

버터나 치즈를 넣어 양식으로 하거나 걸쭉하게
팔소를 끼얹어 먹기 쉽고 맛의 액센트를 주는 것도
좋다

스파게티



탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

비교적 젊은층에서는 경식 감각으로 인기 !

계란 두부



단백질

먹기 쉬운 것중의 한가지
시판의 것을 이용하는 것도 편리

비프 카레



만드는 법
어려인지
P.52

탄수화물

단백질

비타민, 미네랄

뚜렷한 맛과 특유한 향기가 인기
※자극이 강하므로 적합하지 않은 점도 있습니다.

온천 계란



만드는 법
어려인지
P.80

단백질

시판의 것을 이용하는 것도 편리
※백혈구 감소시에는 적합하지 않습니다.

계란찜



만드는 법
어레인지
P.77

단백질

더울때나 냄새가 마음에 걸릴 때는 차게 해서 드십시오
시판의 것을 상비해 두는 것도 편리

연어 치즈 무니엘



단백질

친근한 연어에 치즈 칼슘을 가해서 에너지를 높인 한가지

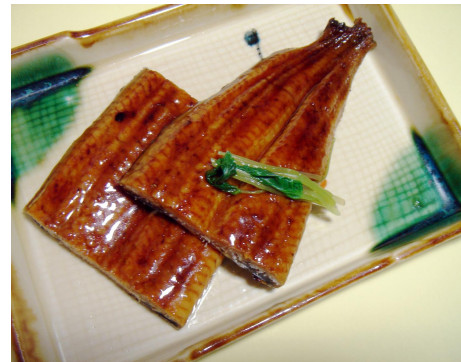
회



단백질

냄새가 마음에 걸릴 때라도 괜찮다!
일본인에게는 빼놓을 수 없는 한가지
※ 백혈구 감소시에는 적합하지 않습니다.

장어구이



단백질

영양이 풍부한 한가지
초밥이나 오차즈케의 재료로 해도 맛있다

고등어 된장 조림



만드는 법
어레인지
P.64

단백질

생선의 비린내를 된장이 없애고 잘 배인 맛이 식욕을 돋군다

어묵찜



단백질

가벼운 식감과 잘 배인 맛이 특징

닭고기 유자 된장구이



만드는 법
어려인지
P.66

단백질

마음에 걸리는 고기 냄새도 약해져 뚜렷한 맛이 식어도 먹기 쉽고 식욕을 돋군다

흰살 생선의 팔소 얹기



만드는 법
어려인지
P.63

단백질

비타민, 미네랄

생선의 파삭거림을 걸쭉한 단 양념이 감싸 뚜렷한 맛을 낸다 기호에 따라 팔소 재료나 맛을 바꿔서

오다말이찜



만드는 법
어려인지
P.79

탄수화물

단백질

우동이 들어 있어서 먹을만한 한가지

흰살생선의 호일 찜



만드는 법
어려인지
P.79

단백질

비타민, 미네랄

야채나 버섯을 같이 찌면 어떨지요?
생선을 닭고기 등으로 바꿔도 맛있다!

냉 계란찜



만드는 법
어려인지
P.78

단백질

비타민, 미네랄

더울 때나 냄새가 마음에 걸릴 때는 차게 해서 드십시오
고명을 끼얹으면 색다른 한가지로

스키야키



만드는 법
어려인지
P.67

단백질

비타민, 미네랄

뚜렷한 맛이 식욕을 돋군다 냄새가 마음에 걸릴 때는 쭉갓을 빼거나 지방이 적은 고기로 바꿔서

일식 찐 햄버거



단백질

비타민, 미네랄

고기를 단백하게 먹을 수 있는 한가지 다진 고기를 사용하므로 씹기 힘든 분도 비교적 먹기 쉽다

고야두부 조림



만드는 법
어레인지
P.75

단백질

비타민, 미네랄

잘 배겨든 맛과 식감이 특징
단백질이 풍부하고 상비에 편리한 재료

냉 샤부



단백질

비타민, 미네랄

고기 냄새나 지방을 억제해서 단백하고 먹기 쉽다

생야채 사라다



비타민, 미네랄

단백하게 소재의 맛을 즐길 수 있다 드레싱은 기호에 따라 계란이나 햄·치즈 등도 곁들여 에너르기 업!
※ 입이나 목에 염증이 있을 때는 적합하지 않습니다.

냉 두부



만드는 법
어레인지
P.76

단백질

비타민, 미네랄

구미에 맞고 먹기 쉬우며 단백질이 풍부한 한가지 기호에 따라 양념이나 간장을 궁리해서...

시금치 무침



만드는 법
어레인지
P.74

비타민, 미네랄

친근한 한가지
기본의 가다랭이포를 뿌려서...

청경채 조림



비타민, 미네랄

뽀얀 맛이 적고 먹기 쉬운 녹색 야채를 풍부하게 섭취할 수 있다

가지 산적



만드는 법
어레인지
P.71

비타민, 미네랄

산적 된장에 생강·고춧가루·깨 등을 넣어 토란·곤약·무우·두부에 얹어도 맛있다

무우 조림



만드는 법
어레인지
P.70

비타민, 미네랄

단백원인 돼지고기·방어·베이컨·오징어 등 같이 조리면 각각의 맛이 무우에 배어든다

청국



비타민, 미네랄

언제나 비교적 맛있게 먹을 수 있다 재료에 따라 어레인지를...

배추 깨 무침



비타민, 미네랄

깨 향기가 구수하고 단백질 야채도 맛이 업한다

다시마국



비타민, 미네랄

상비해 두면 편리한 다시마 언제든지 간단하게 국이 완성

콘소메 스프



비타민, 미네랄

양식 스프의 대표적인 한가지
시판 스프의 원료를 사용하면 간단

매시드 포테이트



탄수화물

비타민, 미네랄

친근한 감자를 식감을 부드럽게
에너지 업시킨 한가지

포타쥬



비타민, 미네랄

먹기 쉽고 영양 만점! 냄새가 마음에 걸리는
분은 차게 해서 드십시오
여러가지 야채를 넣어서 어레인지!

잡채 스프



탄수화물

비타민, 미네랄

가볍고 주식을 대신할 수 있는 스프

감자 고기 조림



만드는 법
어레인지
P.68

탄수화물

비타민, 미네랄

어머니의 맛, 조림의 기본 요리
냄새가 마음에 걸리는 분은 차게 해서 드십시오

초무침



만드는 법
어레인지
P.72

비타민, 미네랄

계·닭 가슴살 등 단백원을 넣어
영양 바란스 업!
※ 설사나 입·목에 염증이 있을 때는
자극이 강하므로 적합하지 않습니다.

배추와 밀기울 조림



단백질
비타민, 미네랄

야채 절임이나 찌개로 친근한 배추
부드럽고 단백질 한가지

닭고기 완자 스프



단백질
비타민, 미네랄

단백질이 풍부한 스프

계란국



단백질
비타민, 미네랄

뭉은 걸쭉한 맛이 식감이 좋고 계란을
풀어서 영양가도 업! 시판의 스프에
계란을 풀어도 좋다

포토프



탄수화물
단백질
비타민, 미네랄

여러가지 재료를 섭취하기에 편리한 한가지
야채·감자·고기 등 기호에 따라

바지락조개 된장국



단백질
비타민, 미네랄

어느때나 비교적 맛있게 먹을 수 있다

완탕 스프



탄수화물
단백질
비타민, 미네랄

매끈매끈 부드럽고 먹을만한 스프
완탕대신 만두를 굽지 않고 넣어도 맛있다

후루츠 펀치

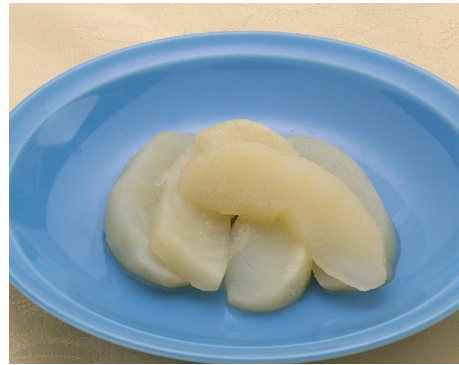


탄수화물

비타민, 미네랄

기호의 후루츠캔이나 탄산음료 등을 넣어서...

후루츠 콘포트



탄수화물

비타민, 미네랄

기호의 후루츠를 설탕이나 버터로 조리
에너르기 업!

후루츠



탄수화물

비타민, 미네랄

제일 인기! 생주스도 인기
고에너지 통조림도 요구르트 등으로...

젤리



탄수화물

열려서 약간 녹은 것을 먹는 것도
색다른식감

생 후루츠 주스



탄수화물

비타민, 미네랄

계절의 후레쉬한 후루츠가 듬뿍
주스로 해 보시면 어떨지요...

레몬 샤벳



만드는 법
어레인지
P.83

탄수화물

후루츠와 더불어 인기
입이 개운하지 않을 때의 입가심으로!

토마토 샤벳



만드는 법
어려인지
P.84

비타민, 미네랄

얼핏 보기에 색다르지만 의외로 맛있다
그 밖에 탄산음료 샤벳도 개운해서 인기

갈분탕



만드는 법
어려인지
P.85

탄수화물

초기 식사나 간식에 편리
시판되고 있는 것으로 여러가지 맛이
갖춰져 있다

당근 쥬스



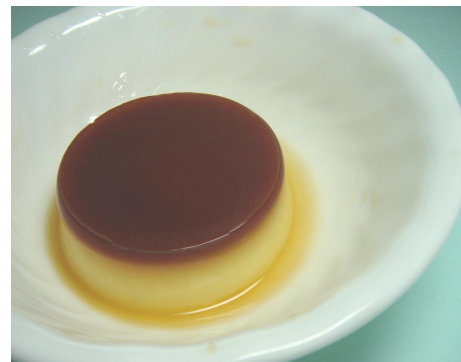
만드는 법
어려인지
P.90

탄수화물

비타민, 미네랄

비타민 A가 풍부한 쥬스
과일이나 벌꿀, 유제품을 넣어도 좋다

푸딩



만드는 법
어려인지
P.90

탄수화물

단백질

맛이나 부드러운 것 등 시판되고 있는 종류도 여러가지
시판되고 있는 것으로 좋아하는 것을 손쉽게 먹는 것도

하니 레몬



만드는 법
어려인지
P.91

탄수화물

입안이 개운해지는 드링크
※ 입이나 목에 염증이 있을 때는 시릴
수가 있으므로 적합하지 않습니다.

아이스크림



만드는 법
어려인지
P.82

탄수화물

단백질

입맛이 좋고 고 에너지를 디저트
시판되고 있는 아이스크림은 종류가 풍부,
기호에 따라...

딸기 밀크



만드는 법
어려인지
P.87

단백질
비타민, 미네랄

어딘가 그리운 딸기 밀크
여러가지 후루츠 우유를 시도해 보면 어떨까요?
※ 설사 때 우유는 적합하지 않습니다.

요구르트 셰이크



만드는 법
어려인지
P.89

단백질

요구르트의 산미를 조금 꺼리시는 분에게도
권할만합니다!
※ 설사 때 우유는 적합하지 않습니다.

콩가루 밀크



만드는 법
어려인지
P.86

단백질

단백질이나 식물성 섬유가 풍부한 드링크
※ 설사 때 우유는 적합하지 않습니다.

후루츠 요구르트



탄수화물
단백질
비타민, 미네랄

탄수화물이나 비타민을 포함한 과일에
요구르트를 섞어서 단백질도 보급!

밀크 셰이크



만드는 법
어려인지
P.88

단백질

밀크 드링크의 기본
※ 설사 때 우유는 적합하지 않습니다.

스위트 포테이트 타입



만드는 법
어려인지
P.81

탄수화물
비타민, 미네랄

고구마 · 버터 · 우유로 식물성 섬유나
에너르기가 풍부
※ 팽만시에는 가스를 발생하기 쉬우므로
고구마 종류는 적합하지 않습니다.

만드는 법의 궁리

【소량의 식사를 준비하는 궁리】

“가족과는 다른 요리를 만들고 싶다”

“혼자 살지만 손쉽게 바란스가 좋은 식사를 하고 싶다”

등의 경우에 약간의 궁리로 조리를 간단하게 하는 방법을 소개합니다.

【상태에 맞춘 기본적 궁리】

“가슴이 막히거나 삼키기 힘들때는..”

손을 잘 쓸 수 없는 등 잘 먹을 수 없을 때에는...”

등의 상태에 맞춘 궁리를 소개합니다.

소량의 식사를 준비하는 궁리

가족과 다른 요리를 만들지 않으면 안될 때

혼자 살지만 손쉽게 바란스가 좋은 식사를 준비할 때

조리 과정에서의 어레인지

가족과 요리를 따로 할 때 조리 과정에서 어레인지해 봅시다!

맛을 바꾼다

- 도중에까지 같이 조리하고 조미 단계에서 나눈다.
- 소재에는 그다지 조미하지 않고 먹을 때 조미료로 조절한다.
- 조림의 맛 조절에 면 간장 등 조미료가 조합되어 있는 것을 활용한다.

모양이나 단단하고 부드러움을 바꾼다

- 재료 자르는 법 등을 밀 처리 시점이나 조리후에 먹기 쉬운 상태로 바꾼다.
- 부드럽게 하고 싶을 경우 가족의 분을 빼고 더 한층 가열 시간을 연장한다.
- 소재나 밀 처리 방법을 바꿔 같이 조리한다.

폴리 봉지를 사용해서 간단 조리

폴리 봉지에 재료와 조미료를 넣어 전기밥솥에 쌀과같이 지으면 밥과 반찬이 완성됩니다.

- ① 밀 장만한 재료와 조미료를 폴리 봉지에 넣는다
- ② 스트로 등을 써서 봉지 안에서 공기를 뺀다
- ③ 공기가 들어가지 않게 해서 봉지 윗부분을 묶는다
- ④ 쌀과 같이 전기 밥솥에 평평하게 해서 짓는다

폴리 봉지란?

수퍼마켓에서 봉지에 담는 대에 톨 상태로 놓여진 폴리에틸렌제 봉지입니다.

다른 비닐 봉지 (염화 비닐 수지) 나 프리저 팩은 열로 녹아 버리는 일도 있어 이 조리에는 적합하지 않으므로 주의하십시오.

- 반찬만의 경우에는 봉지가 잠길 정도의 뜨거운 물을 넣어 밥을 지을 때와 같이 합니다.

【주의】 반찬만의 경우 전기 밥솥에 따라 수분이 없어질 때까지 가열하는 것이 있으므로 30분 정도를 기준으로 하십시오.

- 기본적으로 증발하지 않으므로 통상의 조리보다 수분을 줄여 농도가 짙은 조미액 상태에서 재료에 넣습니다. 다시가 필요할 때는 분말 다시를 쓰면 편리합니다.

조미는 기호에 맞춰 조절하십시오.

【주의】 사용하는 기름 분량이 많으면 고온이 되어 봉지가 찢어질 위험성이 있습니다.

조금씩 나눠 냉동

1 회 사용분씩 조금씩 나눠 냉동 보존하면 바로 조리할 수 있어 편리하고 낭비가 없습니다. 사 왔을 때 약간 손을 들이는 것이 포인트입니다.

밥

뜨거울 때 1 식분씩 랩에 싸서 식으면 냉동합니다. 건조하지 않도록 포장을 이중으로 하면 좋습니다.

➡ 랩채로 전자렌지로 해동합니다.
죽이나 잡탕죽으로 할 경우에는 언채로 열탕에 넣읍시다.

면

시판의 것은 봉지채로 냉동합니다. 삶은 것은 물기를 빼고 랩에 싸서 냉동용 봉지에 넣어 냉동하면 좋습니다.

➡ 언채로 열탕 또는 국물 안에 넣읍시다.

고기 종류

신선한 것을 가능한 한 손대지 않도록 펴서 랩에 싸 후 냉동용 봉지에 넣어 냉동하면 좋습니다.(발포 스티를 포장에서 꺼낸다)

➡ 랩채로 냉장실에서 자연 해동합니다.

생선 종류

생선 토막은 소금·술을 뿌려 20분 정도 두고 물기를 빼고 랩에 싸서 냉동용 봉지에 넣어 냉동하면 좋습니다. 된장 절임이나 겨 절임으로 해서 냉동하면 좋습니다.

➡ 랩채로 냉장실에서 자연 해동합니다.

야채

대부분의 야채는 딱딱하게 가열한 후에 랩에 싸서 냉동합니다.

➡ 조리법에 맞춰 해동합니다.

다시·스프

다시·치킨 스프·야채 스프 등을 많이 만들어서 냉동 보존해 둡시다.

다시·스프류를 제빙기에 넣어 얼립니다. 큐브 모양으로 언 것을 냉동용 봉지에 옮겨 공기를 빼고 냉동고에 보존합니다.(보존 기간은 1 개월)

➡ 언채로 냄비에 넣어 불을 가해 사용합니다.

택배 활용

택배 서비스를 유효하게 활용해 봅시다!
※ 내용은 여러가지, 자신에게 맞는 서비스를 찾아 봅시다!

택배 도시락

다음 사항을 확인하고 자신에게 맞는 것을 찾아 봅시다.

- 대상은 3 식 아니면 점심·저녁만의 것인지 등 몇식부터 접수하고 있는지
- 그대로 먹을 수 있는지, 가열 등이 필요한지
- 주식·부식은 세트인지
- 내용 : 헬시 메뉴·고령자용 등



통신 판매 식품

병원식으로 사용하는 것과 같은 특수한 식품 등



외식(배달)

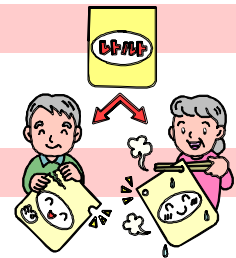
시판품의 활용

편리한 재료·조리가 된 식품이 시판되고 있습니다. 장면에 맞춰 유효하게 활용해 봅시다!

※ 마음에 걸리는“첨가물”제로라고 하는 것은 현상대로서는 무리입니다. 첨가물이 적은 것을 고르는 노력이나 유전자 조작 식품·알레르기 원인 물질 등의 표시에 주의하는 습관을..

레토르트 팩 식품

죽·스프류·카레·찜 종류·소재 종류 등



조리가 된 식품

온천 계란·계란찜·깨두부·계란두부 등

냉동 식품

면·구운 주먹밥·유부초밥·소재 종류 등

【주의】해동시 중심까지 충분한 가열을 염두에 두고 재해동은 피합니다.

통조림 식품



상태에 맞춘 기본적인 궁리

가슴이 막히거나 삼키기 힘들때(연하 장애)
손을 잘 쓸 수 없는 등 잘 먹을 수 없을 때

연하 장애시의 주의·궁리에 대하여

연하(삼킴) 장애란 먹으면 가슴이 막히거나 삼키기 힘들어지거나 해서 먹는 것이 힘든 것을 말합니다. 연하(삼킴) 장애는 나이가 드는 것이나 체력 저하, 치료의 영향에 의해 일어납니다. 잘 삼키지 못하고 먹은 것이 기관이나 폐에 들어가 버리면(오연, 잘못된 삼킴), 질식이나 폐염을 일으킬 수가 있으므로 아주 위험합니다.

이런 증상이 있을 때는 약간 손을 써서 안전한 식사를 하도록 유의합니다.

- 한창 먹고 있을 때 가슴이 막힌다
- 식사 도중에 피곤해져 버린다
- 미열이 계속된다
- 목에 위화감이 있다
- 식사 후에 목소리가 변한다



연하(삼킴) 장애가 의심됨



삼키기 힘든 것

뽀뽀하지 않은 액체

물
쥬스
국



결쭉하게 한다

- 시판의 결쭉하게 하는 재료를 이용한다.
- 갈분을 이용한다.
- 찰기가 있는 재료를 사용한다.

파삭파삭한 것

입안에서 작은 덩어리가
되어 흩어지는 것
※ 뭐든지 잘게 썰다고
해서 OK가 아님



뭉쳐지는 궁리

- 팔소로 덮거나 결쭉하게 한다.
- 기름류를 이용한다.
- 젤라틴이나 한천으로 굳힌다.
- 뭉쳐지는 것을 넣는다.

파삭파삭한 것

빵
찐 고구마
삶은 계란의 노른자
구운 생선



적당한 수분·유분을 가한다

- 찌거나 삶거나 한다.

기름류를 넣는다.

삼키기 힘든 것

딱딱하고 씹기 힘든 것

곤약	콩
오징어	푸른
우엉	채소
	고기

붙기 쉬운 것

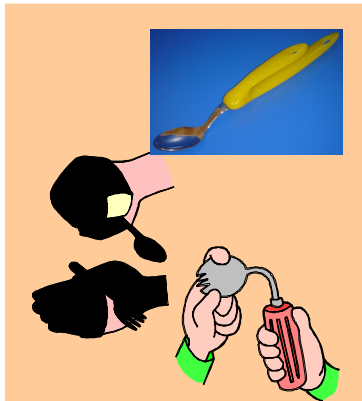
김
미역
떡

삼키기 쉽게 하는 궁리·대응

- 섬유질을 자르는 등 자르는 법을 궁리한다.
- 부드럽게 하는 밀 처리를 한다.
- 다른 먹기 쉬운 재료에 섞는다.
- 고기는 다진 고기를 이용하는 등 재료를 생각한다.
- 무리한 것은 삼가한다.

자조 식기(식사 보조 식기)에 대하여

손이 생각보다 움직이지 않아 식사를 하기 힘든 때에는 식기 등을 궁리함으로써 먹기 쉬워질 수도 있습니다.



사용하기 쉬운 형태로 구부릴 수 있습니다. 손에 고정함으로써 사용하기 쉬워집니다.



컵 몸통에 손을 끼우는 곳이 달려 있어 손으로 확실히 잡을 수 있습니다.



통상의 식기보다도 바닥이 깊어 잘 엎지러지지 않고 밑바닥에 미끄럼 방지가 붙어 있으므로 접시가 고정되어 떠먹기 쉽게 되어 있습니다.

집에 있는 것을 이용해서

스푼이나 포크 등의 쥐는 곳에 손수건이나 타월을 감아 굵게 하거나 손수건이나 매직 테이프 등으로 손에 고정하거나 할 수 있습니다.

접시도 움직이지 않게 식기 밑바닥에 미끄럼 방지가 될 것을 깔거나 밑바닥이 넓고 무거운 것을 고르거나 떠먹기 쉽게 입이 넓고 깊은 접시를 사용하거나 하는 것도 좋겠지요.

레 시 피

메뉴중에 소개한 것중에서 몇가지 레시피나
어레인지를 소개하고 있습니다.
증상이나 기호에 맞춰 만들어 봅시다.



죽 (전죽)

🕒 100분 🍷 142kcal

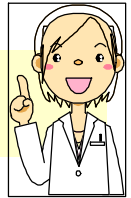
🍴 재료 🍴 (인분)

(완성 200 g)

쌀 1/4 컵 (40g)
물 250cc

1. 쌀은 씻어서 30분 물에 담궈서 흡수시킨다.
 2. 약한 불로 1시간 정도 짓고 불을 끄고 5~10분 뜸을 들인다.
- ※ 전기밥솥에 죽 기능이 있을 경우에는 전기밥솥의 설정에 맞춰 조리하십시오.

냄새가 마음에 걸릴 때 냄새로 구토감을 느낄 수 있으므로 적합하지 않습니다.



죽의 종류

죽의 알과 미음의 비율로 단계가 있으므로 상태에 맞춰 고릅니다.
같은 양을 먹은 경우, 에너지는 전죽에서 삼부죽의 순서로 낮아집니다.

약 400g(밥공기 2그릇분)을 만들 때의 기준량]

에너지



전죽



칠부죽



오부죽



삼부죽

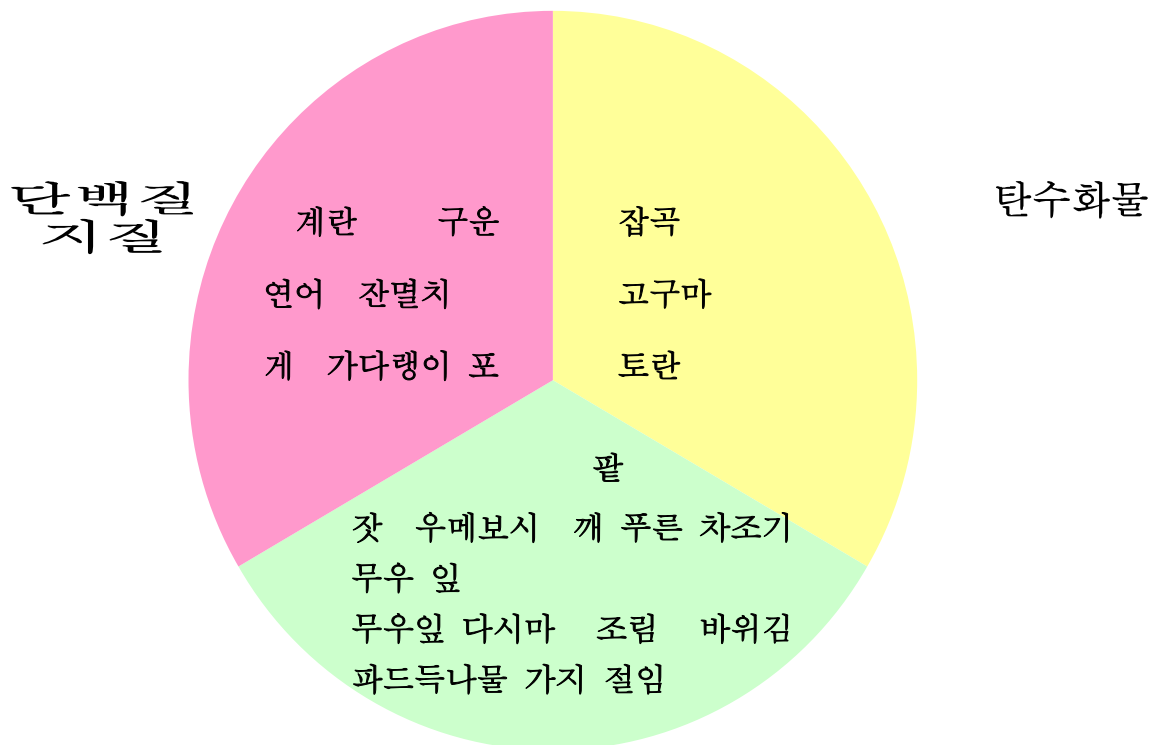
쌀 1컵=200ml의 계량 컵 160g

	전죽	칠부죽	오부죽	삼부죽
쌀	1/2 컵	1/3 컵	1/4 컵	1/6 컵
물	500cc	500cc	500cc	500cc
쌀에 대한 물의 비율	5배	7배	10배	15배

어레인지

죽에 넣을 재료를 궁리해 봅시다.

계란, 구운 연어, 감자류, 야채 등을 시도해 봅시다.



비타민 · 미네랄 · 식물성 섬유

죽을 다시 국물이나 차로 지어 보는 것도 권할만합니다!

쌀

은 보리·옥수수과 더불어 세계 삼대 곡물의 하나입니다.



- 현미.... 뉘에서 겨를 제거한 것. 정미한 것보다 단백질, 미네랄, 식물성 섬유가 많으나 소화 흡수율은 낮다.
- 반정미쌀.. 정미 단계에서 현미로부터 겨와 배아를 50% 제거한 것. 소화 흡수율은 낮으나 비타민 B1이 많다.
- 정미쌀... 겨와 배아를 대부분 제거한 것. 맛은 좋으나 비타민은 현미의 1/5로 감소한다.
- 배아정미.. 특수한 정미법에 의해 배아의 잔존율을 80% 이상으로 한 쌀. 맛은 정미쌀에 가까우나 비타민 B1·E의 함량율이 많다.

편리 메모



1 인분만의 죽을 만들고 싶다 이럴 때는 . . .

- * 시판되고 있는 레토르트 식품의 죽을 이용해 봅시다.
- * 냉동 밥에 같은 양 정도의 물을 가해 부드러워질 때까지 가열한다.
(밥을 1 회분씩 적게 나누어 냉동해 두면 편리)
- * ① 큰 내열 용기(※1)에 죽용의 쌀과 물을 넣고 준비합니다.
② 전기밥솥 안에는 통상대로 씻은 쌀과 분량의 물을 넣어 둡니다.
③ 전기밥솥 한가운데에 쌀을 젖혀 ①을 놓고 통상대로 밥을 짓습니다.



(※1) 반드시 내열 용기를 사용하십시오.
크기는 필요로 하는 죽의 약 2 배의
체적이 기준으로 전기밥솥의 뚜껑이
닫히는 높이의 것을 준비합니다.
(전용 용기도 판매하고 있습니다.)

- * ① 폴리봉지(※2)에 죽용의 쌀과 물을 넣고 스트로 등으로 봉지 안의 공기를 빼고
봉지 끝을 묶습니다.(내용물 바로 위에서 묶으면 가열에 의해 봉지가
파열되므로 주의)
- ② 전기밥솥으로 보통과 같이 지을 쌀 위에 ①을 평평하게 펴서 위에 놓고(물에
잠기도록) 통상대로 밥을 짓습니다.



(※2) 반드시 폴리에틸렌제 봉지를
사용하십시오.
비닐 봉지나 프리저용 봉지는
사용하지 마십시오.



잡탕국

🕒 15분 🍷 204kcal

🍴 재료 (인분)

밥	밥공기 1/2 그릇		
계란	1 개	버섯	1/4 팩
파	적량	시금치	적량
술	큰술 1/2	다시 국물	1 컵
소금	약간	간장	약간

1. 밥은 소쿠리에 넣어 물로 씻고 풀면서 끈적거림을 없애고 물기를 뺀다.
2. 계란은 잘 풀어서 둔다. 버섯은 밑 부분을 잘라내고 뜯는다.
3. 시금치는 4cm 정도의 길이로 자른다. 파는 4cm 정도의 길이로 잘라 세로로 채를 썬다.
4. 냄비에 다시 국물을 넣고 불을 가해 조미료로 조미한다. 끓으면 밥을 넣는다.
5. 다시 끓으면 버섯을 넣고 버섯에 불이 가해진 상태에서 풀어 놓은 계란을 재빨리 흘려 넣는다.
6. 계란이 반숙 상태가 되면 시금치와 파를 넣고 가볍게 불을 가해 완성시킨다.

냄새가 마음에 걸릴 때 주의해서 조금 식힌 후에 먹는다



어레인지

잡탕국에 넣을 재료를 궁리해 봅시다.

계란·생선·조개·게·깍은 가아랭이포 등의 단백질, 고구마·토란 등의 탄수화물, 버섯·미역·야채 등의 비타민·미네랄을 기호에 맞춰 넣어 봅시다.

또 양식 죽(리조트) 등도 권할만합니다.

편리 메모



- * 시판의 레토르트 죽이나 잡탕국을 유효하게 활용합니다.
- 인스턴트 계란 스프에 밥을 넣기만 해도 간단하게 잡탕국이 됩니다.
- * 찌개를 먹은 후의 남은 다시 국물을 이용해서 잡탕국으로 해 봅시다.



야채 절임 초밥

🕒 15분 🍷 339kcal

🍴 재료 (인분) 3종류 2개씩

밥	밥공기 1 그릇	초밥	식초	적량
깨		적량	단 식초	적량
가지 절임		적량	양하	1 개
(작은 가지가 적합)			잎 생강	1 장
무우 절임	2 장	파드득나물		2 개
(슬라이스한 것)				

1. 양하를 세로로 2 등분해서 살짝 삶아 단 식초에 담궈둔다.
2. 밥에 초밥 식초를 기호에 맞춰 넣어 깨를 섞는다. 파드득나물을 자르지 않고 그대로 살짝 데친다.
3. 가지 절임, 무우 절임을 초밥용 밥 크기에 맞게 얇게 자른다.
4. 잎 생강을 얇게 채썬다.
5. 초밥용 밥을 6 등분으로 나누어 쪄낸다.
6. 양하의 단 식초 절임을 반씩 얹는다.
7. 잎 생강을 깔고 가지 절임의 껍질을 위로 해서 얹는다.
8. 무우를 얹고 데친 파드득나물로 묶는다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다.

구내염이 있을 때 식초밥이나 야채 절임이 시릴 경우가 있으므로 주의

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때 식초와 야채 절임의 염분이 점막에 자극이 될 경우가 있으므로 주의

개구 장애가 있을 때 먹기 쉬운 크기로 해서 씹기 힘들지 않은지 주의

백혈구 감소시 조리하는 손이나 재료의 위생에 주의



어레인지

자신이 좋아하는 야채 절임을 얹어 봅시다.

치라시 초밥

🕒 30분 🍳 326kcal



🍴 재료 (인분)

밥	밥공기 1 그릇	말린 버섯	1 개
당근	20 g	연근	적량
실 계란	적량	어묵	1 개
청완두	적량	빨간 생강	적량
자엽 무우	적량	단 식초	적량

【초밥 식초】

식초 큰술 1/2 설탕 작은술 1 소금 약간

【찌는 국물】

다시 국물+말린 버섯을 불린 국물 적량
설탕 간장 작은술 1/2
미림 1/2

1. 당근은 채썰고 말린 버섯은 물로 불려서 채썬다.
2. 청완두는 살짝 데쳐 연근은 식초를 넣은 물로 삶아 단 식초에 담근다.
3. 냄비에 1 을 넣어 찌는 국물로 쪄낸다.
4. 초밥 식초를 밥에 섞어 초밥용 밥에 3 을 섞는다.
5. 밥을 그릇에 담아 실 계란 등의 재료를 장식한다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

구내염이 있을 때

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

식초밥이나 야채 절임이 시릴 경우가 있으므로 주의

개구 장애가 있을 때

씹기 힘들지 않은가 삼키기 힘들지 않은지 주의

백혈구 감소시

생것이나 살균 공정이 불충분한 재료는 삼가해서 위생에 주



어레인지

치라시초밥의 재료를 궁리해 봅시다.

초밥에 녹미채나 잔멸치, 고야두부를 가늘게 썬 것 등을 넣어 보면 어떨까요? 밥 위에 장식할 재료로서는 회나 참치 으깬 것, 생야채를 써서 사라다 초밥 등 여러가지 궁리해 봅시다.





유부초밥

🕒 30분 🍷 537kcal

🍴 재료 (인분)

유부 2 장 밥 공기밥 1 그릇
깨 큰술 1/2 초밥 식초 적량

【찌는 국물】 다시 국물 1 컵
설탕 큰술 1 약
미림 큰술 1/2
간장 큰술 1 강
술 큰술 1/2

1. 유부는 반으로 잘라 주머니 상태로 열어 기름을 빼고 물기를 뺀다.
2. 찌는 국물을 끓인 안에 1을 넣어 뚜껑을 덮고 물기가 없어질 때까지 찜다.
3. 초밥용 밥에 깨를 섞어 식은 유부에 초밥용 밥을 채워 모양을 갖춘다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다.

구내염이 있을 때

위 상태가 마음에 걸릴 때 식초밥이나 재료가 점막에 자극이 될 경우가 있으므로

설사할 때 주의

개구 장애가 있을 때

씹기 힘들지 않은가 삼키기 힘들지 않은지 주의



어레인지

- 초밥용 밥에 좋아하는 재료를 넣어 볶시다.
(뽕은 계란, 잔멸치, 참치, 연근 (단 식초 절임), 녹미채, 푸른 차조기, 생강 (단 식초 절임) 등)
- 말리와 같이 김밥으로 만들면 색깔도 좋아집니다.

편리 메모



- * 유부는 시판의 유부초밥용의 조미가 된 것을 쓰면 간단하게 만들 수 있습니다.
- * 유부초밥용으로 조미한 유부가 남으면 밀폐 용기에 냉동해 두면 편리합니다.
- * 초밥 식초도 조미된 시판의 것을 상비해 두면 언제든지 바로 쓸 수 있습니다.
- * 만든 유부초밥을 냉동 보존용 봉지에 넣어 잘 밀폐해 두면 냉동 가능하므로 먹고 싶을 때 손쉽게 먹을 수 있습니다.
먹을 때는 1 개당 2 분 3 0 초 (예를 들어 2 개면 5 분) 를 기준으로 전자렌지로 가열합니다.
도중에 1 번 뒤집으면 좋습니다.

- * 냉동 유부초밥도 시판되고 있습니다.



스케로쿠즈시의 스케로쿠란?



스케로쿠즈시란 유부초밥과 김밥을 담은 것을 말합니다. 스케로쿠란 가부키의 유명한 상연 목록「스케로쿠 유연 에도벚꽃」에 등장하는 주인공으로 상연 목록 자체의 통칭이기도 합니다. 유래의 한가지로서 스케로쿠의 연인인 “아게마키”의 이름을 딴 것이라는 것이라는 설이 있습니다. 아게마키의 “아게”를 유부에 싸인 유부초밥으로, 마키를 김밥에 비유해서 이 상연 목록의 막간의 이름으로 부르게 되었다고. 또한 스케로쿠가 머리에 감은 보라색 머리 수건을 김밥으로, 아게마키를 유부를 사용한 유부초밥으로 비유했다고 하는 설도 있습니다.

재료를 섞어 지은 밥



분



319kcal



재료 (인분)

쌀	1/2 컵	청대 완두	적량
닭고기	30g	우엉	적량
말린 버섯	적량	당근	적량
【찌는 국물】 술		큰술 1/2	
간장		큰술 1/2	
미림		큰술 1/2	
다시 국물		적량	

1. 닭고기를 잘게 썰고 우엉을 조릿대처럼 썰어 당근·물에 불린 말린 버섯을 채썬다.
2. 1의 재료를 A의 조미료로 가볍게 삶아 재료와 다시 국물로 나누어 식혀 둔다.
(한번 삶지 않고 그대로 재료와 A의 재미료를 전기밥솥에 넣어 지어도 좋음)
3. 전기밥솥에 씻은 쌀을 세트해서 2의 찌는 국물을 넣은 후 물을 조절한다.
4. 2로 삶은 재료를 넣어 밥을 짓는다.
5. 다 지어지면 삶아서 채를 썬 청대 완두를 밥 위에 뿌린다.

미각에 장애가 있을 때

증상에 따라 맛 조절을 한다.

냄새가 마음에 걸릴 때

지은 밥 냄새가 마음에 걸릴 경우가 있으므로 재료에 주의해서 뚜껑을 열고 한동안 식힌 후에 먹는다

구내염이 있을 때

재료나 조미에 의해 점막에 자극이 될 경우가 있으므로 주의

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

섬유가 많은 재료 등은 소화 나쁘므로 삼가하고 소화가 잘 되는 재료를 고른다

팽만감이 있을 때

소화에 나쁜 재료나 가스를 발생하기 쉬운 재료는 삼가한다

개구 장애가 있을 때

재료는 소화가 잘 되는 것을 사용하고 먹기 좋은 크기로 자른다



편리 메모



간단! 1인분용 재료를 섞어 지은 밥” 만드는 법

흰 밥을 지으면서 1인분만 손쉽게 재료를 섞어 지은 밥♪



* 폴리 봉지(팩 요리) 레시피

- ① 재료를 섞어 지은 밥의 모든 재료와 조미료를 폴리 봉지에 넣어 봉지안의 공기를 가능한 한 스트로 등으로 빼고 봉지 끝을 묶습니다.
※다시는 분말 다시 작은술 1/2 을 사용. 쌀은 넣지 않습니다.
- ② 전기밥솥에 보통으로 세트한 쌀 위에 ①의 봉지를 평평하게 펴서 올려 세트합니다



반드시 폴리에틸렌제 비닐을
사용하십시오.
비닐 봉지나 프리저용 봉지는
사용하지 마십시오.

- ③ 다 지어지면 밥공기 1 그릇분의 흰 밥에 지어진 봉지 안의 재료를 섞고 삶아서 채를 썬 청대 완두를 뿌려서 완성입니다.



* 전자렌지 레시피

- ① 내열 용기의 제일 밑에 야채 재료 (그 중에서도 불이 잘 통하지 않는 것을 밑), 그 위에 조미료를 넣어 간이 배긴 고기를 펴서 얹는다 (중앙에는 고기를 얹지 않도록 주의).
조미료가 남으면 내열 용기안에 같이 넣는다.
- ② 쿡킹 페이퍼를 위에 덮어 중앙에 젓가락으로 구멍을 뚫어 전자렌지로 4분 가열하고 물기를 조절하면서 흰 밥에 섞는다.



* 냉동 보존 냉동 보존해 두면 편리, 재료를 섞어 지은 밥도 냉동 OK!

- ① 뜨거울 때에 공기 1 그릇분을 랩에 싸서 식힌 후에 냉동 보존용 봉지에 넣어서 냉동합니다.
- ② 먹을 때는 랩채로 전자렌지로 3분 가열하면 언제든지 재료를 섞어 지은 밥을 먹을 수 있습니다.

재료를 어레인지하거나 재료를 섞어 지은 밥의 원료가 시판되고 있으므로 기호에 맞춰 여러가지 만들어 봅시다.

간단! 비프 카레

🕒 30분 🍷 461kcal



🍴 재료 🍴 (1인분)

밥 공기 1 그릇
감자 1/2 개 쇠고기 (얇게썬것) 1 장
(메이퀸) 당근 1/4 개
양파 1/4 개 머시룸 3 개
흰 와인 큰술 2 물 100cc
시판의 카레 소스 20 g

📺 전자 렌지로 만드는 간단한 1인분 카레

1. 감자는 한입 크기, 양파는 방사선형으로 자르고 쇠고기는 3 c m로 자른다.
2. 내열 용기에 양파·감자·당근·머시룸의 순서로 넣고 물을 붓는다.
3. 카레 소스를 잘게 썰어 2 안에 넣고 물에 잠기도록 섞는다.
4. 쇠고기를 3 위에 펼쳐놓듯이 용기 주위에 둔다 용기 중앙에는 얹지 않는다
이 있으면 흰 와인을 뿌린다. (흰 와인이 없을 경우에는 물로 대응)
5. 내열용 접시로 뚜껑을 덮고 전자렌지로 6 분 가열한다.
6. 꺼내서 잘 섞어 밥에 얹는다.

구내염이 있을 때

위 상태가 마음에 걸릴 때

팽만감이 있을 때

설사할 때

개구 장애가 있을 때

자극이 강하므로 적합하지 않습니다.



어레인지

재료를 여러가지 바꾸어 궁리해 봅시다.



- 여름 야채 카레 (가지·토마토·오クラ·애호박·빨간 피망·노란 피망 등) ·버섯 카레· 포크 카레·어패류 카레·다진 고기를 사용한 카레 등 어레인지할 수 있습니다
- 밥에 튀긴 양파 슬라이스나 레이즌 잣 등을 뿌려 보는 것도 권할만 합니다

편리 메모



간단! 1인분 치킨 카레” 만드는 법

재료 (1인분)

감자 (메이퀸)	1/2 개	당근	1/8 개	양파	1/4 개
닭고기 가슴살	40g	토마토케첩	작은술 1	시판의 카레 소스	15g
물	50cc	밥	공기 1 그릇		



* 폴리 봉지(팩) 레시피

- ① 감자 · 당근을 1 c m 네모나게 자르고 양파는 방사선형으로 잘라 닭고기는 3 c m 네모나게 자른다.
- ② ①의 재료를 물에 담그고 물기를 빼둔다.
- ③ 폴리 봉지에 ②의 재료와 잘게 썬 카레 소스 · 토마토 케첩 · 물을 넣고 봉지안의 공기를 스트로 등으로 가능한 한 뺀 후 봉지 끝을 묶는다.
- ④ 전기밥솥에 보통으로 세트한 쌀 위에 ③을 평평하게 펴서 얹고 밥과 같이 짓는다.
- ⑤ 다 지어지면 밥 위에 얹는다.

* 카레를 많이 만들어 냉동해 두면 언제든지 손쉽게 먹을 수 있어 편리 !

● 폴리 봉지에 카레를 1회분씩 넣어 가능한 한 평평하게 해서 냉동합니다.
먹을 때에 전자렌지로 해동합니다.

※ 감자는 해동하면 녹기 쉬우므로 감자를 뺀 후 냉동합니다.

* 시판으로 여러가지 레토르트 카레가 나와 있습니다!

● 더 손쉽게 할 경우에는 시판되고 있는 것이 편리합니다.
레토르트 요리 특유의 냄새가 마음에 걸리는 분은
다른 사람에게 팩을 열게 해서 조금 식힌 후에
먹어 보면 좋습니다.



매실차즈케

🕒 10분 🍷 261kcal



🍴 재료 (인분)

밥	공기 1 그릇		
우메보시 (	1 개	가다랭이	적량
매실	적량	포	적량
장아찌)	적량	깨	적량
자엽	무우	차	
잘게	썬 김		



1. 그릇에 밥을 담는다.
2. 우메보시(매실 장아찌), 깨, 가다랭이, 포, 잘게 썬 김, 자엽, 무우를 넣고 차를 붓는다.
※ 차는 센차(달인 차) · 호지차(볶아서 달인 차) · 우롱차 등 기호의 것을 사용함이다

냄새가 마음에 걸릴 때

따뜻한 것은 냄새가 마음에 걸릴 경우가 있으므로 재료에 주의
아울러 찬 것이 권할만합니다.

구내염이 있을 때

우메보시(매실 장아찌) 등이 시릴 경우가 있으므로 재료에 주의

위 상태가 마음에 걸릴 때

흘려 보내서 먹는 것에 의해 소화가
나빠지므로 주의



어레인지

차즈케 (따뜻한 차를 부은 밥) 에 넣는 재료를 궁리해 봅시다.
연어, 썬 닭고기 (가슴살), 쇠고기 장조림, 조개 조림, 온천 계란 등
기호에 맞춰 넣어 봅시다.

우메

보시 (매실 장아찌) 에 포함되는 산미의 주성분인 구연산은 식욕을
증진시켜 줄뿐만 아니라 그 산미에 의해 타액이나 위액 그 밖의 소화
효소의 분비를 높여 소화 흡수를 도와 줍니다.

또한 신진대사가 활성화되어 피로 회복에도 도움이 됨과 동시에
정장 작용이나 식용 증진·부패 방지·살균 작용도 있습니다.





냉 차즈케

🕒 15분 🍷 286kcal

🍴 재료 (인분)

밥 공기 1 그릇 구운 연어 1/3 토막(20g)
깨 자엽 무우 적량
잘게 썬 김 적량 차

1. 그릇에 밥을 담고 구운 연어를 풀어서 얹는다.
2. 자엽 무우를 1/3 의 길이로 자른다.
3. 식힌 차를 붓고 자엽 무우·깨·잘게 썬 김을 뿌린다.

※차는 센차 (달인 차) ·호지차 (볶아서 달인 차) ·우롱차 등 기호의 것을 사용합시다

위 상태가 마음에 걸릴 때

흘려 보내서 먹는 것에 의해 소화가 나빠지므로 주의
또한 너무 차게 하지 않도록 주의

설사할 때

너무 차게 하지 않도록 주의

백혈구 감소시

재료 등의 위생에 주의



편리 메모



✿ 시판되고 있는 레토르트 밥을 상비해 두면 편리합니다

✿ 밥을 짓고 남은 경우에는 밥이 따뜻할때 1회분씩(밥공기 1그릇 약150g이 기준)
랩에 싸서 식혀 건조하지 않게 냉동용 보존용 봉지에 넣어서 냉동해 둡시다.
해동할때는 랩채로 밥공기 1그릇당 약3분을 기준으로 전자렌지로 가열합니다





구운 주먹밥 차즈케

🕒 10분 🍷 141kcal

🍴 재료 (인분)

밥	밥공기 1/2 그릇		
우메보시		1 개	적량
(매실 장아찌)		1 개	적량
자엽	무우		적량
간장			적량

1. 밥으로 주먹밥을 만들어 간장을 바르면서 구워 구운 주먹밥을 만든다.
2. 그릇에 구운 주먹밥을 넣고 우메보시 (매실 장아찌) 를 얹어 깨를 뿌린다.
3. 차를 붓고 자엽 무우를 얹는다.

냄새가 마음에 걸릴 때

따뜻한 것은 냄새가 마음에 걸릴 경우가 있으므로 재료에 주의

구내염이 있을 때

재료나 조미에 의해 점막에 자극이 될 경우가 있으므로 주의

위 상태가 마음에 걸릴 때

흘려 보내서 먹는 것에 의해 소화가 나빠지므로 주의



어레인지

말린 잔멸치나 가다랭이 포를 재료로 넣어 차를 부으면 말린 잔멸치나 가다랭이 포에서 감칠 맛이 나서 다시 국물 차즈케 (따뜻한 차를 부은 밥) 가 됩니다. 또 시판의 차즈케 (따뜻한 차를 부은 밥) 원료를 이용하면 단시간에 간단하게 됩니다.

편리 메모



✿ 양념을 궁리해서 맛에 변화를 줍시다. (김, 산파, 차조기잎 등).

✿ 냉동의 구운 주먹밥이나 편의점 주먹밥을 이용하면 편리합니다.

✿ 집에서 만든 구운 주먹밥도 냉동 보존이 가능합니다.

구운 자국을 만들어 뜨거울때에 랩에 싸서 식고 난 후에 냉동합니다

먹을때는 랩채로 전자렌지로 덥히면 됩니다 냉동할때는 가능한 한 평평하고 작게 만듭시다

냉국수



🕒 15분 🍷 191kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

건조 면 50g
양념장 100cc
양념 적량

1. 국수를 삶아 식혀서 물기를 빼둡니다.
2. 국수를 그릇에 담고 양념을 곁들입니다.

미각에 장애가 있을 때

양념장 맛을 진하게 하거나 단 맛을 적게 하거나
연하게 해서 조절합니다

구내염이 있을 때

양념장이 진하면 시릴 경우가 있으므로 맛을 조절한다



어레인지

- 국수에 곁들일 재료를 어레인지해 봅시다.
- 실 계란을 곁들이거나 계란을 푼 소면으로 하거나 해 보면 어떨까요?
- 새우 등의 동물성 단백질을 섭취할 수 있는 재료를 넣어 봅시다. 먹을 수 있으면 장어 등도 좋습니다.
- 양념장을 청대 완두나 가지 된장국으로 해서 간 생강을 넣어 먹는 것도 약간 다른 느낌으로 권할만합니다.

밀

가루에 소금, 물을 가해 반죽해서 얇게 펴서 면 상태로 한 것을
면의 폭이 넓은 것에서 부터 기시면 (납작한 국수), 우동, 냉국수,
소면으로 나뉘집니다. 잘 늘어나는 중력분을 사용하는 것이
많습니다. 우동으로서는 카가와 시의 사누키우동·아키타의 이나니와우동·나고야의
기시면 등이 유명하고 소면으로는 나라의 미와 · 나가사키의 시마하라 ·
카가와 시의 쇼도시마 등이 유명합니다





계란을 푼 우동

🕒 15분 🍷 351kcal

🍴 재료 (인분)

삶은 면	1 개	면 간장	적량
계란	1 개	잔과	적량

1. 냄비에 면 간장을 넣어 끓인다.
2. 삶은 면을 넣고 덥혀지면 푼 계란을 흘려 넣고 잔과를 뿌린다.

미각에 장애가 있을 때

맛을 진하게 하거나 단 맛을 적게 하거나 연하게 해서 조절한다

냄새가 마음에 걸릴 때

재료 선택에 주의해서 조금 식힌 후에 먹는다

개구 장애가 있을 때

면을 먹기 쉬운 크기로 자르거나 국물을 팔소로 하거나 한다.



어레인지

- 닭고기·어묵·시금치 등 여러가지 재료를 얹어서 영양을 높입니다. .
- 냄비구이 우동으로 하는 것도 권할만합니다.

편리 메모



- * 시판의 삶은 우동은 포장채로 냉동 보존할 수 있습니다. 또 냉동 우동도 시판되고 있습니다.
- * 건조 면을 삶고 남았을때는 물기를 잘 빼고 1식분씩 랩에 싸서 냉동용 보존 봉지에 넣어서 냉동합니다.
- * 면 간장도 스트레이트 타입이나 농축액 타입이 시판되고 있습니다. 면 간장은 상비해 두면 면 요리 이외에도 조림이나 찌 국물 · 덮밥 등에도 이용할 수 있어 편리합니다.



샌드위치

🕒 30분 🍷 501kcal

🍴 재료 (인분)

8 장짜리 식빵	2 장	오이	1/4 개
삶은 계란	1 개	버터	적량
햄	1 장	마요네즈	적량
【포테이트 사라다】			
오이		마요네즈	적량
감자(소)	1/4 개	소금	약간
당근	1 개	후추	약간
	1/4 개		

1. 버터를 실온으로 해서 부드럽게 한다.
2. 감자를 랩으로 싸서 전자렌지로 가열하고 뜨거울 때 포크 등으로 으갠다.
3. 포테이트 사라다용으로 당근과 오이를 얇게 자르고 당근은 미리 데친다.
4. 으갠 감자에 3 과 소금·후추·마요네즈를 가해 포테이트 사라다를 만든다.
5. 삶은 계란을 포크 등으로 으깨어 마요네즈·소금·후추를 가한다.
6. 빵에 버터를 바르고 4 의 포테이트 사라다, 햄과 오이와 마요네즈, 5 의 계란을 끼운다.
7. 빵의 가장자리를 잘라내고 먹기 쉬운 크기로 자른다.
(샌드위치용 빵을 이용하면 수고를 덜 수 있습니다.)

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

구내염이 있을 때

빵의 과식거림이 먹기 힘들거나 재료에 의해 입안이 자극이 될 수 있으므로 부드럽고 촉촉한 재료를 겨자를 빼고 끼운다.

개구 장애가 있을 때

입을 열 수 있는 사이즈로 먹기 쉽게 두께나 크기를 조절한다.

백혈구 감소시

조리하는 손이나 재료의 위생에 주의



어레인지



햄 외에 참치나 구운 베이컨, 찢 닭 가슴고기, 계통조림이나 연어, 치즈 등 여러가지 재료를 끼워 밥시다. 빵도 식빵뿐만 아니라 버터 롤이나 크로와상 등 궁리해 밥시다. 또 식빵을 토스트로 해서 핫샌드로 하는 것도 좋겠지요.

롤 샌드위치

🕒 20분 🍷 221kcal



🍴 재료 (인분)

8장짜리 식빵	1 장	버터	적량
햄	1 장		
슬라이스 치즈	1 장		
레터스	적량		
방울 토마토	1 개		

1. 버터를 실온으로 돌려서 부드럽게 한다.
2. 빵에 버터를 바르고 가장자리를 잘라낸다.
3. 랩에 2 를 놓고 햄, 슬라이스 치즈를 얹고 앞쪽에서부터 누르면서 말아 한 입 크기로 자른다. (랩을 싼채로 자르면 형태가 잘 부서지지 않습니다.)
4. 토마토를 1/4로 잘라 레터스를 적당한 크기로 뜯어 접시에 샌드위치와 같이 담는다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다.

구내염이 있을 때 빵의 과식거림이 먹기 힘들거나 재료에 의해 입안이 자극이 될 수 있으므로 부드럽고 촉촉한 재료를 겨자를 빼고 끼운다.

개구 장애가 있을 때 입을 열 수 있는 사이즈로 먹기 쉽게 두께나 크기를 조절한다

백혈구 감소시 조리하는 손이나 재료의 위생에 주의



어레인지

- 식빵은 얇게 자른 것이나 샌드위치용을 사용합시다.
- 재료는 좋아하는 것을 끼웁시다. 후루츠나 생크림 등을 사용해서 디저트처럼 하는 것은 어떨까요?
- 랩을 싼채로 사탕처럼 묶으면 보기에도 아름답고 가지고 다니기에 편리합니다.





프렌치 토스트

🕒 10분 🍷 376kcal

🍴 재료 (인분)

8장짜리 식빵	2 장	우유	1/3 컵
계란	1/2 개	설탕	큰술 1
바닐라 옛센스	약간	시나몬	약간
(기호에 따라)		(기호에 따라)	

1. 빵의 가장자리를 자른다.
2. 계란, 우유, 설탕을 섞어 기호에 따라 바닐라 옛센스를 넣는다.
3. 2에 1의 빵을 적신다.
4. 후라이팬을 가열해서 버터를 녹여 3의 빵을 굽고 다 구워지면 기호에 따라 시나몬을 뿌린다.

미각에 장애가 있을 때 기호에 따라 설탕을 적게 하거나 뿌릴 것을 조절한다

냄새가 마음에 걸릴 때 약간 식힌 후에 먹거나 뿌릴 것을 조절한다



어레인지

- 시나몬, 코코아, 말차 등의 파우더를 뿌리면 색다른 맛이 됩니다.
- 우유에 커피를 섞으면 커피 프렌치 토스트가 됩니다.
- 따뜻한 프렌치 토스트에 찬 아이스크림을 얹는 것도 권할만합니다.

편리 메모



✳️ 식빵은 냉장고에 보존하면 파삭파삭해져 버립니다.

1장씩 랩으로 싸서 냉동 보존용 봉지에 넣어 냉동고에 보존합니다.

먹을 때는 언채로 토스터로 굽고 프렌치 토스트로 사용할 때는 실온에서 해동한 후 조리합니다.



빵 푸딩

🕒 60분 🍷 264kcal

🍴 재료 (인분)

8장짜리 식빵 1/2 장 우유 1/2 컵
 계란 1/2 개 설탕 큰술 1/2
 바닐라 옛센스 약간
 (기호에 따라)

1. 계란, 우유, 설탕을 섞어 체로 걸러 기호에 따라 바닐라 옛센스를 넣는다.
2. 내열 용기에 빵을 잘라 넣는다.
3. 1의 액을 2에 넣어 내열 용기를 오븐 접시 위에 얹는다.
4. 오븐 접시에 약 50℃의 미지근한 물을 약 1cm 정도의 높이까지 붓는다.
5. 140℃로 미리 가열한 오븐으로 약 40 ~ 50분 찜구이로 한다.

미각에 장애가 있을 때 기호에 따라 설탕을 적게 하거나 해서 조절한다

냄새가 마음에 걸릴 때 식힌 것을 권합니다



어레인지

- 기호에 따라 레이즌이나 바나나 슬라이스를 가하면 더한층 맛있게 먹을 수 있습니다.
- 완성되었을 때에 림주나 양주를 약간 뿌리면 성숙한 맛으로 변합니다.
- 따뜻한채로도 식혀도 맛있습니다.
- 표면에 설탕을 뿌려 센불로 구운 자국을 만들면 표면이 파삭해져 색다른 식감을 즐길 수 있습니다.



흰살 생선의 팔소 없음

🕒 30분 🍷 188kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

흰살 생선 토막	1 토막(70g)	소	약간
식용유	약간	금 술	약간

【A】

양파	1/8 개
당근	적량
죽순 물젖 (채썰이)	적량
말린 버섯(작은 것)	1 개
청대완두	2 장
식용유	약간

【B】

간장	작은술 1
식초	작은술 1/2
설탕	작은술 1
술	작은술 1/2
참기름	약간
중화 스프 원료	약간
물에 푼 녹말가루	적량

1. 흰살 생선에 소금을 뿌려 한동안 놓아둔다.
2. 양파를 5mm 폭으로 자른다.
3. 당근·청대완두·물에 불린 버섯을 채썬다.
4. 1의 생선의 물기를 빼고 덩힌 후라이팬에 기름을 넣고 굽는다.
5. 표면에 가볍게 구운 자국이 생기면 뒤집어 술을 뿌리고 뚜껑을 덮어 찜구이를 한다.
6. 다른 후라이팬으로 A의 재료를 볶고 조금 물을 넣어 가볍게 찌진다.
7. 6에 B의 조미료를 넣어 다시 끓으면 물에 푼 녹말 가루를 넣어 걸쭉하게 조절한다.
8. 7에 참기름을 향기용으로 약간 넣는다.
9. 찜구이를 한 생선에 8을 얹어 삶은 청대완두를 뿌린다.

미각에 장애가 있을 때

생선 자체의 밑 조미나 팔소 조미를 조절한다

냄새가 마음에 걸릴 때

생선 종류를 바꾸거나 양념이나 술 등을 이용한다
또 한동안 식힌 후에 먹는다





고등어 된장 찜

🕒 20분 🍷 214kcal

🍴 재료 (인분)

고등어	80 g	된장	큰술 1/2
술	작은술 1	간장	적량
미림	약간	생강	약간
설탕	작은술 2		

1. 고등어는 *농도가 바닷물 정도의 소금물에 2분 정도 담궈 물기를 닦고 껍질쪽에 칼집을 넣는다.
2. 냄비에 다시 국물, 술, 설탕, 간장, 미림을 넣고 약한 불에 올려 끓으면 1의 고등어 껍질을 위로 해서 넣는다.
3. 끓으면 생강을 넣고 반 분량의 된장을 풀어 넣고 작은 뚜껑을 덮고 중간 불로 10분 정도 찜다.
4. 고등어가 반 정도 찜 상태에서 남은 된장을 넣고 7~8분 더 찜다.

*농도가 바닷물 정도의 소금물...찬물 컵 1에 큰술 1의 비율로 녹인 것.
(이렇게 함으로써 생선 비린내를 없애거나 살이 탄탄해져서 껍질이 잘 떨어지지 않습니다.)

미각에 장애가 있을 때

증상에 따라 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때

한동안 식힌 후에 먹는다

구내염이 있을 때

조미에 의해 점막에 자극이 될 경우가 있으니 주의



어레인지

같은 조미료(다시 국물, 생강은 빼다)를 생선 토막에 발라 구워도 맛있게 드실 수 있습니다.

편리 메모



간단하게 폴리 봉지로 “고등어 된장 조림”



1. 고등어를 같은 방법으로 처리하면 폴리봉지에 모든 조미료 (다시 국물은 뺀다) 와 고등어를 넣어 공기를 가능한 한 빼고 봉지 끝을 묶는다.
2. 전기밥솥에 세트한 쌀 위에 ①을 평평하게 펴서 얹고 밥을 짓습니다.



된장 절임이나 술 지게미 절임으로 해서 냉동해 두면 편리!



1. 된장 겨를 만들어 쟁반에 겨의 반 정도의 양을 넣어 평평하게 해서 킷친 페이퍼를 덮어 남은 된장을 얹어 평평하게 합니다.
2. 2~3 일 지나서 맛이 배기면 생선을 꺼내 랩으로 싸서 냉동합니다. 먹을 때는 냉장고에서 반해동시켜 굽습니다.

된장 겨

된장 1 컵에 설탕 1/2~1/4 컵의 비율
※ 2~3 회 사용할 수 있습니다.

술 지게미

술 지게미	300g	설탕	큰술 2
소금	작은술 2	미림	큰술 3



닭고기 유자 된장구이

🕒 20분 🍷 120kcal

🍴 재료 (인분)

닭다리고기	70g	설탕	작은술 1
된장	큰술 1/2	술	작은술 1/2
미림	작은술 1/2		
유자(다진 것)	약간		

1. 된장, 설탕, 미림, 술, 유자를 섞은 것에 먹기 좋게 자른 닭고기를 넣어 한동안 둔다.
 2. 된장이 타기 쉬우므로 알미늄 호일에 싸서 오븐 토스터로 고기 중심부까지 불이 통할 수 있게 굽는다. (약 10분 정도가 기준이나 고기 크기나 오븐 토스터의 출력에 따라서도 시간이 다르므로 주의)
 3. 다 구워지면 알미늄 호일에서 꺼내 접시에 담는다.
- ※ 후라이팬으로 구울 때는 쿠킹 페이퍼를 깔 위에 놓고 뚜껑을 덮어서 굽는다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때 한동안 식힌 후에 먹는다

구내염이 있을 때 조미에 의해 점막에 자극이 될 경우가 있으므로 주

개구 장애가 있을 때 질리게 되지 않도록 주의, 먹기 좋은 크기로 자른다



편리 메모



- ✳️ 고기나 생선을 된장겨에 담궜어 맛이 배인 무렵(2~3일 후)에 굽거나 많이 있을 때는 맛이 배인 무렵에 한 토막씩 꺼내 냉동해 두면 편리합니다.

스키야키

🕒 30분 🍷 319kcal



🍴 재료 (인분)

얇게 썬 쇠고기	80g	【양념 국물】	
파	1/4 개	다시마	다시 큰술 1
구운 두부	1/4 개	간장	큰술 1
쭈갓	1/4 단	설탕	작은술 2
식용유	약간	미림	큰술 1

1. 양념 국물 재료를 합쳐 한번 끓인다.
2. 쇠고기는 먹기 좋은 크기로, 파는 비스듬하게 썰고, 두부는 반, 쭈갓은 3cm 정도로 자른다.
3. 냄비에 불을 켜서 식용유를 넣고 파, 쇠고기,를 굽고 양념 국물을 조금 넣어 한번 끓여 다른 재료도 넣어서 끓인다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때 쭈갓 등의 향이 강한 것은 삼가한다.
한동안 식힌 후에 먹는다

개구 장애가 있을 때 부드럽고 소화가 잘 되는 것을 골라 먹기 좋은 크기로 자른다



편리 메모



폴리 봉지를 사용해서 간단하게 “스키야키”

- *쭈갓 이외의 재료와 다시마 다시를 분말 다시로 바꿔 양념 국물 재료를 폴리 봉지에 넣어 공기를 빼고 봉지 끝을 묶어 쌀과 같이 찹쌀밥솥으로 지으면 완성.
삶은 쭈갓을 다시 국물에 섞어 곁들이십시오.
양념 국물 대신 농축 타입의 면 간장을 이용해도 편리합니다.



고기 감자 조림

🕒 40분 🍷 284kcal

🍴 재료 (인분)

얇게 썬 쇠고기	50g	당근	1/4 개
감자(작은 것)	1 개	다시 국물	적량
양파	1/4 개	식용유	약간

[A]

간장	큰술 1	설탕	작은술 2
술	큰술 1	미림	작은술 1

1. 감자는 4 등분으로 자르고 당근은 작게 토막낸다.
2. 양파는 1cm 폭으로 자르고 고기를 3cm 정도로 자른다.
3. 냄비에 식용유를 넣고 가열해서 양파·당근·고기·감자의 순서로 넣어 볶고 다시 국물을 부어 강한 불로 끓여 찌꺼기를 제거하고 중간 불로 해서 5분 정도 조리한다.
4. 설탕·술·간장·미림의 순서로 넣어 10~15 정도 조리 (도중에 냄비 안을 저음), 조림 국물이 없어져서 부드러워질 때까지 조리한다.

미각에 장애가 있을 때

증상에 따라 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때

전자렌지나 반찬을 이용해서 조리중의 냄새를 방지한다.
또 한동안 식힌 후에 먹는다

개구 장애가 있을 때

파삭파삭하면 삼키기 어려우므로 양념을 팔소
하거나 으깨거나 한다



어레인지

- 시판의 면 간장을 이용해도 만들 수 있습니다.
단, 단 맛이 적으므로 맛을 보면서 조절하십시오.
- 카레용으로 잘라서 판매되고 있는 야채를 이용하면 손쉽게 만들 수 있습니다.

편리 메모



간단! 고기 감자 조림” 만드는 법



* 폴리 봉지(팩 요리) 레시피

- ① 밀 준비를 한 재료와 A 의 조미료를 폴리 봉지에 넣어 가능한 한 공기를 빼고 봉지 끝을 묶는다.
- ② 전기밥솥에 세트한 쌀 위에 ①의 봉지를 평평하게 펴서 얹고 세트하면 완성.



* 전자렌지 레시피

- ① 내열성 그릇에 밀 준비를 한 감자·당근·양파를 넣는다.
- ② A의 조미료를 바른 고기를 국물채로 ① 위에 얹는다.
(도너츠형과 같이 해서 중앙에는 얹지 않는다)
- ③ 쿠킹 페이퍼를 위에 씌워 중앙에 구멍을 뚫는다.
- ④ 그릇을 랍을 씌워 전자렌지로 7 분 가열해서 섞어지면 완성.

고기

감자 조림의 고기는 일반적으로 동일본에서는 돼지고기·서일본에서는 쇠고기가 사용되고 있습니다. 또한 감자는 동일본에서는 남작 감자·서일본에서는 메이퀸을 사용해서 만들어지고 있습니다. 메이지시대 영국에 유학하고 있었던 도고 헤이하치로가 유학지에서 먹었던 비프 스투의 맛이 아주 마음에 들어 귀국 후 선상식으로서 만들게 하려고 했으나 요리장은 비프 스투 등을 몰라 간장과 설탕을 사용해서 만든 것이 시초라고 합니다.

그러므로 일본 해군이 발상으로 영양가가 높고 영양 밸런스도 좋아 당초에는 해병의 식사로서 전국적으로 도입되었다고 합니다.



무우 조림

🕒 30분 🍷 49kcal

🍴 재료 (인분)

무우	50g (약 2cm 길이)		
당근	15g (약 1cm 길이)		
청완두	적량		
간장	작은술 1	설탕	작은술 1
다시 국물	적량	미림	작은술 1

1. 무우와 당근은 토막낸다.
2. 무우는 한번 * 데친 후에 물을 따라 버린다.
3. 냄비에 무우와 당근을 넣고 다시 국물을 부어 불을 가한다.
4. 설탕·간장의 순서로 넣어 10~15 분 조리 무우가 부드러워지면 삶은 청완두를 넣어 윤을 낸다.

*데친 후에 물을 따라 버림...야채를 밀 조리 단계에서 잘 데쳐 소쿠리에 건져 물기를 빼고나서 사용하는 것.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때 한동안 식힌 후에 먹는다

개구 장애가 있을 때 먹기 좋은 크기로 잘라 부드럽게 조리한다



어레인지

단백원인 돼지고기·방어·베이컨·오징어 등과 같이 무우를 조리면 각각의 맛이 무우에 배여 맛있습니다.

※ 냄새가 마음에 걸리는 분에게는 그다지 권할 수 없습니다.



가지 산적

🕒 30분 🍳 78kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

가지 1 개

【산적 된장】

된장 큰술 1 굵은 설탕 큰술 1
간 생강 적량

1. 가지를 통째로 철기 (그물) 로 굴리면서 전체를 빠짐없이 강한 불로 새까맣게 될 때까지 잘 굽는다.
2. 흐르는 물에서 재빨리 가지 껍질을 벗긴다.
(잘 구워져 있으면 간단하게 벗길 수 있습니다.)
3. 굵은 설탕에 소량의 물을 넣어 불을 가한다. 굵은 설탕이 녹으면 된장을 넣고 덩어리나 타지 않도록 젓는다.
4. 부글부글해서 전체에 불이 가면 간 생강을 넣어 가지에 끼얹으면 완성.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때 부드럽고 소화가 잘 되는 것을 골라 먹기 좋은 크기로 자른다



어레인지

- 가지 대신에 무우·곤약·야채·두부 등을 다시 국물로 찌서 산적 된장을 끼얹어도 맛있습니다.
- 산적 된장을 어레인지하면 여러가지 요리에 사용할 수 있습니다.
 - 산적 된장에 땅콩이나 버터를 넣어 생 밀기울이나 고헤이모치 (남은 밥에 녹말 가루를 약간 넣어 가볍게 으깨어 평평하게 타원형으로 해서 오븐 토스터로 굽는다) 로 해 보는 것도 권할만합니다.
 - 산적 된장에 긴 파를 다진 것과 가다랭이 포를 넣어 구운 두부에 끼얹으면 두부 스테이크가 완성.
- 산적 된장은 냉장고에서 보존할 수 있으므로 많이 만들어 상비해 두면 편리합니다.

초무침

🕒 15분 🍷 37kcal



🍴 재료 (인분)

오이	1/2 개	미역(염장)	25g
생강	5 g		
【조미 식초】			
식초	큰술 1	설탕	적량
간장	약간	(기호에 따라)	
소금	약간		

1. 미역의 소금을 잘 씻어 적당한 크기로 자르고 생강을 채썬다.
2. 오이는 동글게 자르고 소량의 소금을 뿌려 주물러 한동안 둔 후에 물기가 나오면 가볍게 짤다.
3. 조미 식초를 만들어 오이·미역·생강을 무친다.

미각에 장애가 있을 때 조미 식초의 맛이나 종류를 조절한다

위 상태가 마음에 걸릴 때 식초나 재료가 점막에 자극이 될 경우가 있으므로 소화가 잘 되는 재료를 골라 조미 식초도 다시를 타거나 해서 조절한다

개구 장애가 있을 때 부드럽고 소화가 잘 되는 것을 골라 먹기 좋은 크기로 자른다

백혈구 감소시 재료 등의 위생에 주의

**구내염이 있을 때
설사할 때** 식초가 자극이 될 수가 있으므로 적합하지 않습니다.



식초

는 상쾌한 맛을 가진 조미료로서 여러가지 요리에 사용되나 주성분은 초산으로 다음과 같은 큰 역할을 가지고 있습니다.

- ①타액이나 위액 분비를 촉진시키고 식욕을 증진시켜 소화 흡수를 촉진시킨다
- ②비타민C의 파괴를 방지하는 기능이 있으므로 야채나 과일을 먹을 때 식초를 사용함으로써 비타민C를 지키는 역할을 한다
- ③체내에서는 피로 물질로 불리는 유산을 분해해 주므로 기분을 상쾌하게 하거나 몸 상태를 조절하거나 하는 효과가 있다
- ④항균력, 부패 방지 효과가 강하므로 생선 등을 식초로 씻거나 식초로 절임으로써 신선도를 유지할 수 있다.

어레인지

식초는 건강에 좋다고 말하고 있습니다. 식초가 들어간 요리 등으로 유효하게 섭취해 봅시다.
기본적인 3 배 식초에서부터 약간 궁리한 조미 식초까지 소개합니다.

【조미 식초 만드는 법】

2 배 식초	해초나 어패류의 식초 무침에 맞는 조미 식초	식초 큰술 2 간장 큰술 1 다시 국물 큰술 2 소금 약간
3 배 식초	대부분의 식초 무침에 맞는 조미 식초 (단 맛이 약한 조미 식초)	식초 큰술 1 미림 작은술 2 소금 약간 간장 작은술 1 다시 국물 작은술 1
단 식초	단 맛 식초 절임에 사용되는 조미 식초	식초 큰술 3 설탕 큰술 1 미림 큰술 1 다시 국물 큰술 1 소금 작은술 1/2
초밥 식초	초밥용 조미 식초	(쌀 3 홑에 대한 분량) 식초 큰술 4 와 1/2 설탕 큰술 2 소금 큰술 1/2
매실 식초	매실의 산미가 든 조미 식초	식초 작은술 1/2 설탕 작은술 1/2 매실 절른 것 1/2 개 미림 작은술 1/2
계란 노른자 식초	계란 노른자를 사용한 농후한 조미 식초	식초 큰술 1 설탕 작은술 1 계란 노른자 1 개 미림 작은술 1/2 다시 국물 작은술 1
진눈깨비 식초	무우 간 것이나 오이 간 것의 물기를 빼고 3 배 식초에 넣은 것	무우 간 것 3/4 컵 3 배 식초 3/4 컵
땅콩 식초	땅콩을 넣은 3 배 식초	호두 또는 땅콩 큰술 4 (작게 갈아 으갠 것) 3 배 식초 큰술 5

이 밖에도 여러가지 조미 식초가 있습니다.



시금치 무침

🕒 10분 🍷 21kcal

🍴 재료 (인분)

시금치 1/2 단
가다랭이 적량
포 적량
간장

1. 시금치를 삶아 다 삶아지면 흐르는 물에 담궈 식혀 물기를 뺀 후 먹기 쉬운 길이로 잘라서 나뉘 가다랭이 포와 간장을 시금치 위에 뿌린다.

미각에 장애가 있을 때

증상에 따라 조미료 양을 조절하거나 잔 멸치 등
소재에 맛이 나는 것을 넣거나 한다



어레인지

- 가다랭이 포 외에 김·국물에 담은 잔 멸치·잔멸치·벚꽃새우 등 같이 무침 재료를 궁리해 봅시다.
- 무침 조미료도 고추냉이 간장·초간장·다시가 든 간장·깨무침·땅콩무침 등 맛에 변화를 내 봅시다.

편리 메모



* 전자렌지로 간단! “삶은 시금치”

시금치를 물로 씻어서 물기가 남은채로 냉동 보존용 봉지에 넣어 봉지 입구를 연채로 전자렌지로 1분 20초 (시금치 100g = 8포 정도에 대해) 가열하고 흐르는 물에 담궈 물기를 뺍니다.



* 냉동 보존

삶은 시금치를 냉동 보존용 봉지에 넣어 냉동고에 보존합니다. 쓸 때는 전자렌지의 약한 상태에서 약 3분 가열합니다.



고야두부 조림

🕒 30분 🍷 63kcal

🍴 재료 (인분)

고야두부	10g	술	작은술 1/4
청경채	20g	소금	약간
설탕	작은술 1/2	다시 국물	약간
간장	작은술 1/3	미림	작은술 1/4

1. 큰 보울에 약 50도의 물을 듬뿍 준비한다.
2. 1에 고야두부를 띄우듯이 넣는다. (1~2분)
3. 충분히 물을 흡수하면 수분을 가볍게 짤다.
4. 고야두부를 한입 크기로 자르고 냄비에 다시 국물, 조미료를 넣어 끓여 고야두부·청경채를 넣어 약한 불로 20분 정도 조린다.

미각에 장애가 있을 때 맛 조절을 한다

냄새가 마음에 걸릴 때 한동안 식힌 후에 먹는다



고야두부란?

고야두부란 두부를 냉동 건조시킨 보존식입니다. 겨울철에 두부를 밖에 방치해 버린 것에서 우연히 제법이 발견되었다고 합니다.

고야산에서 만들어지는 얼린 두부가 정진 요리의 1가지로서 전국에 퍼졌다고 하고 있으나 도호쿠지방에도 시미두부(凍み豆腐)로 불리는 같은 제법의 보존식이 있습니다.

고야두부로 불리기에 이른 것은 에도시대에 고야산의 토산물로서 진중되었기 때문이라고 전해지고 있습니다.



냉두부

🕒 10분 🍷 59kcal

🍴 재료 (인분)

두부	적량		
간장	약간	파	약간
가다랭	약간	오코노미야키	적량
이 포		간장	

1. 두부를 접시에 담아 생강은 갈고 파는 작게 잘라 두부에 뿌린다.
2. 간장이나 폰스 등 기호의 양념을 뿌린다.

백혈구 감소시

재료 등의 위생에 주의



어레인지



찐 닭을 얹어 반반지 닭고기와 같이 하거나 고기 된장을 얹어 마파 두부, 오크라·참치 등 좋아하는 재료를 얹는 것도 좋겠지요.

양념 간장도 간장만이 아니라 폰스, 깨간장, 마요네즈 등 시판의 드레싱을 활용해 봅시다.

- 물두부나 찐 두부 등 따뜻한 조리법도 시도해 봅시다.
- 두부 사라다, 두부 팔소, 두부 무침 등 두부를 사용한 레시피를 여러가지 궁리해 봅시다.

대

두는 단백질, 지방질 모두 그 함유량이 많은 점에서 동물성 식품을 대신하는 것으로서 「밭의 고기」로 불려 왔습니다.

또한 대두 단백질에 의한 콜레스테롤 저하 작용이나 대두 사포닌에 의한 동맥 경화 억제 작용, 이소플라본 등의 기능 성분에 의한 골다공증 억제, 항암 작용이 있다고 일컬어지고 있습니다.

대두 단백질은 쌀 단백질에 부족한 필수 아미노산의 리진, 슬레오닌을 충분히 포함하고 있으므로 대두와 쌀의 짜임은 필수 아미노산의 균형을 좋게 합니다.



계란찜 시판품도 편리!

🕒 30분 cal 65kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

계란	25g	닭 가슴살	10g
다시 국물	75cc	술	약간
소금	약간	간장	약간
파드득나물	적량		

1. 냄비에 다시 국물·소금·간장을 넣고 한번 끓인다. 끓으면 불에서 내려 전체적인 열을 없앤다.
2. 다시 국물에 푼 계란을 넣고 채로 걸러서 계란액을 만든다.
3. 닭 가슴살은 간장과 술에 담궈 둔다.
4. 그릇에 3을 넣고 2의 계란액을 붓고 파드득나물을 뿌린다.
5. 증기가 난 찜기에 4를 넣고 행주를 덮어 뚜껑을 덮고 강한 불로 1~2분, 그 후한 약한 불로 10분 찜다. (이쑤시개를 찔러 맑은 즙이 나오면 완성)

냄새가 마음에 걸릴 때

한동안 식힌 후에 먹는다



어레인지

닭고기나 새우, 게, 미역, 야채 등 안에 넣을 재료를 궁리합니다.
또 여러가지 재료를 팔소로 해서 얹어도 좋겠지요.

계

란찜은 계란을 사용한 대표적인 요리지만 그 조리에는 수고와 시간이 걸립니다.
최근에는 따뜻한 물이나 전자렌지를 사용해서 덥히기만으로 간단하게 먹을 수 있는
조리가 다 된 계란찜이 판매되고 있습니다.

찬 계란찜



50분



46kcal



재료



(인분)

계란	25g	간장	적량
큰술 1		청채	소량
약간		다시	75cc
국물		국물	
소금		소금	약간
【팔소】		미림	약간
버섯	적량	간장	작은술 1/2
다시 국물	큰술 1		
물에 푼 갈분가루	적량		

1. 다시 국물, 술, 간장, 소금을 합쳐 푼 계란에 넣어 계란액을 만들어 채로 거른다.
2. 1의 계란액을 부어 증기가 나는 찜기에 넣어 10분 정도 찜다.
3. 팔소의 재료를 가볍게 삶아 버섯이 삶아지면 물로 푼 갈분가루로 약간 걸쭉하게 만든다.
4. 계란찜이 찜지면 전체적인 열을 없애고 냉장고에서 잘 식힌다.
5. 식으면 팔소를 얹어 삶은 청채를 장식한다.

미각에 장애가 있을 때

맛 조절을 한다

맛을 알 수 없어 계란 조미만으로는 조절할 수
농도가 진한 팔소를 얹어도 됨



계란

은 비타민C와 식물성 섬유를 제외한 영양소를 바란스 좋게 포함한 완전 식품으로 불리고 있습니다.

또한 난백중의 레시틴이라는 인지질도 혈중 콜레스테롤을 제거하는 작용이 있습니다.

계란의 단백질에는 열응고되기 쉬운 성질이 있습니다. 삶은 계란, 포치드 에그 등이 응고성을 이용한 조리법입니다. 응고되는 온도는 난황이 65~70℃로 난백이 70~80℃입니다. 이 특성을 이용한 것이 온천 계란입니다.





오다말이 찜

🕒 20분 🍳 161kcal

🍴 재료 (인분)

삶은 우동	1/3 개	닭 가슴살	10g
삶은 새우	2 마리	청채	적량
계란	1/2 개	다시 국물	1/2 컵
소금	약간	간장	작은술 1
		술	큰술 1/2

1. 닭 가슴살은 힘줄을 떼고 1 cm 폭으로 자르고 청채를 삶는다.
2. 다시 국물과 조미료를 합쳐 불을 가한다.
3. 2의 전체적인 열을 없애고 푼 계란에 넣어 채로 거른다.
4. 그릇에 우동, 삶은 새우, 닭 가슴살을 넣고 3의 계란액을 붓는다.
5. 4를 찜기에 넣어 약한 불로 10분 찜는다.
6. 다 찜지면 삶은 청채를 장식한다.

미각에 장애가 있을 때

맛 조절을 한다

맛을 알 수 없어 계란 조미만으로는 조절할 수 없으면
농도가 진한 팔소를 얹어도 됨

냄새가 마음에 걸릴 때

한동안 식힌 후에 먹는다



오다말이 찜이란?

오사카 선착장 부근의 도매상가에서 잘 먹던 가정 요리로서 「오다말이 찜」이 있습니다. 「苧環 (오다마키=뽑은 모시실을 말아 둥글게 한 것) 찜」으로도 불러 관혼상제 등의 경사스러운 날에는 빼놓을 수 없는 것이었습니다.



온천 계란 시판품도 편리!

🕒 30분 🍷 76kcal

🍴 재료 (인분)

계란	1 개
다시	적량
국물	적량
간장	적량
미림	적량

보온성이 있고 뚜껑을 덮을 수 있는 그릇
(계란 1개가 완전히 들어가는 크기)

1. 뚜껑을 덮을 수 있는 그릇에 뜨거운 물을 붓고 계란을 살짝 넣어 뚜껑을 덮는다.
2. 뜨거운 물의 온도를 70℃ 정도로 유지해서 20분 정도 방치한다.
3. 2의 계란을 그릇에 깨 넣어 조미료를 합쳐서 뿌린다.

※ 온도가 도중에 내려갈 수 있으므로 내려가면 뜨거운 물을 더 붓든가 약간 오래동안 담궈 둔다.

백혈구 감소시

계란의 가열이 불충분하므로 적합하지 않습니다.



편리 메모



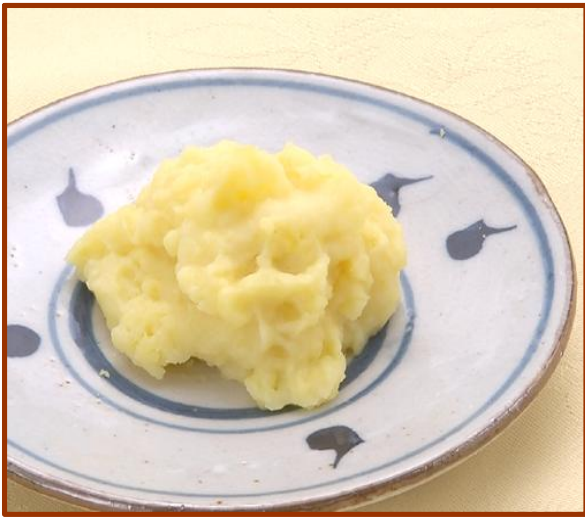
✳️ 시판의 온천 계란을 상비해 두면 편리.

✳️ 약간 깊은 내열성 컵에 물 150cc와 계란을 깨 넣습니다.



파열 방지를 위해 난황을 이쑤시개 등으로 한번 찌른 후에 랩을 싸서 전자렌지 (500W) 로 1분 가열합니다.

※ 장시간 가열하면 난황이 파열될 경우가 있으므로 주의합니다.



스위트 포테이트 타입

🕒 20분 🍷 283kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

고구마	100 g	버터	큰술 1
설탕	큰술 1	우유	40cc

1. 고구마를 찌서 뜨거울 때 채로 거른다.
2. 냄비에 1을 넣고 버터·설탕을 넣어 우유를 조금씩 넣으면서 부드럽게 완성시킨다.

※ 담을 그릇에 고구마 껍질을 이용하면 시각적으로 계절감을 느껴 더 한층 맛있게 보이는 효과가 있습니다.

미각에 장애가 있을 때 설탕을 삼가하는 등 맛 조절을 한다

팽만감일 때 가스를 발생하기 쉬우므로 고구마 종류는 않습니다.



편리 메모



✳️ 고구마를 물로 씻어 물기가 있는채로 랩에 싸서 전자렌지로 10분 가합니다.



도중에 고구마를 위아래 뒤집어 전체적으로 열이 통하면 전자렌지로도 간단하게 고구마를 찌 수 있습니다.

그러나 단 맛이 충분히 나지 않으므로 찌 것보다 약간 단 맛이 적어집니다.



아이스크림



재료



(인분)

시판의 아이스크림

시판의 아이스크림은 여러가지 종류나 맛이 있습니다. 더 한층 궁리해 봅시다!

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

로 주의해서 천천히 조금씩 먹는다



어레인지

- 커피, 홍차, 말차 등 드링크를 넣어 프로트로 해 봅시다.
- 바나나 등의 과일과 같이 믹서로 갈면 간단하게 셰이크가 됩니다.
- 삶은 팔이나 밤의 단짬과 같이 가볍게 믹서로 갈면 일식 디저트가 됩니다.
- 프렌치 토스트나 핫 케익에 얹어도 맛있게 먹을 수 있습니다.
- 후루츠 통조림이나 딸기나 바나나 등의 계절의 과일, 쿠키나 카스테라 등과 같이 담거나 음료수에 넣거나 어레인지해 봅시다.
또 데코레이션함으로써 화려하게 됩니다.



아

이스는 우유, 유제품 등에 공기를 혼합해서 동결시킨 것으로서 유고형분 3% 이상의 것을 말합니다. 유지방분 8~12%의 것을 아이스크림, 유지방분 6% 정도의 것으로 유지방분의 일부를 식물성 지방으로 치환한 것을 아이스 밀크, 유지방분 3% 정도로 주로 식물성 지방을 사용하고 있는 것을 락토 아이스라고 합니다.



레몬 샤벳

🕒 180분 🍷 205kcal

🍴 재료 (인분)

레몬 과즙	5 0 cc
설탕	5 0 g
물	2 0 0 cc

1. 냄비에 물과 설탕을 넣고 불을 가해 설탕을 녹인다. 녹으면 전체적인 열을 없앤다.
2. 1에 레몬 과즙을 넣고 용기에 넣어 냉동고에 넣는다.
3. 약간 단단해지면 전체적으로 젓는다. 이것을 3~4회 반복한다.

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

주의해서 천천히 조금씩 먹는다

백혈구 감소시

만들 때·보관할 때의 위생에 주의



어레인지

- 주스나 사이다를 그대로 용기에 넣어 얼려 굳히면 간단하게 샤벳이 됩니다.
- 샤벳을 굳히지 않고 약간 부드럽게 완성시키면 스무지(쉐이크보다 부드러운 음료)가 됩니다.
- 양주를 넣으면 색다른 맛과 향기를 즐길 수 있습니다.
- 레몬을 좋아하는 후루츠로 바꿔 만들 수도 있습니다.
- 설탕이나 술의 양이 많으면 잘 굳어지지 않습니다.
- 시판의 샤벳에 후루츠를 합친 것도 좋겠지요.
- 보존할 때는 건조하지 않도록 밀폐 용기에 넣어 냉동해 둡시다.
또 가능한 한 빨리 먹도록 합시다.

토마토 샤벳

🕒 180분 🍷 84kcal



🍴 재료 (인분)

토마토 (완숙)	1 개
그라뉴당	큰술 1
레몬 과즙	작은술 1/2

1. 토마토는 껍질에 칼집을 넣어 끓는 물속에 10초 정도 넣고 냉수로 식힌 후에 껍질을 벗겨 대충 다진다.
2. 믹서에 1과 그라뉴당과 레몬 과즙을 넣고 부드럽게 될 때까지 섞는다.
3. 2를 용기에 흘려 넣고 냉동고에서 얼려 굳힌다.
4. 약간 굳어지면 전체적으로 섞는다. 이것을 3~4회 반복한다.

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

주의해서 천천히 조금씩 먹는다

백혈구 감소시

만들 때·보관할 때의 위생에 주의



토

마토는 가지과 토마토속의 식물로 원산지는 남아프리카대륙의 페루나 에콰도르 등을 중심으로한 안데스산맥 주변의 고원지로 말해지고 있습니다.

일본에는 에도시대 간분연간 무렵에 나가사키에 전해진 것이 최초로 되어 있습니다. 꽃내가 나고 또한 새빨간 색이 경원되어 당시는 감상용으로 「당감」으로 불리고 있었습니다. 일본에서 식용으로서 이용하게 된 것은 메이지 이후로 나아가 일본인의 미각에 맞는 품종의 육성이 왕성하게 된 것은 쇼와에 들어서부터입니다.

토마토의 빨간색은 리코핀이라고 하는 색소로 암을 방지하는 효과가 있다고도 일컬어지고 있습니다. 산미가 위액의 분비를 촉진시키고 단백질의 소화를 돕고 고혈압 예방에도 효과가 있는 칼륨을 포함해 체내에 여분의 염분을 배출시켜 줍니다.

또 비타민C는 콜라겐 형성에 도움이 되고 세포를 튼튼하게 해 주는 기능도 가지고 있습니다.



갈분탕

🕒 10분 🍷 72kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

갈분 가루	큰술 1
설탕	큰술 1
물	1 컵
쥬스	큰술 1 과 1/2
(기호의 것)	

1. 물에 설탕·갈분 가루를 녹여 약한 불을 가해 걸쭉해질 때까지 쪄는다.
2. 마무리로 쥬스를 섞는다.

미각에 장애가 있을 때 따라 섞을 재료를 바꾸거나 맛 조절을 한다



어레인지

쥬스 대신 커피나 말차를 섞거나 하는 것도 권할만합니다.
또 여러가지 맛의 갈분탕이 시판되고 있습니다.

갈분

탕은 갈분으로부터 만들며 걸쭉하므로 잘 식지 않아 몸을 따뜻하게 하고 소화에 좋은 음료입니다. 췌장 뿌리에는 이소프라본 유도체인 다이제인·다이즈인·프레라린 등이 미량 포함되어 있어 발한·해열·진경(경련을 가라앉힘) 작용 등이 있다고 말하고 있으나 정제된 갈분 가루에는 이들 성분은 그다지 들어 있지 않습니다.

그러나 초기 감기의 한기를 완화시키고 열을 없애고 갈증을 풀거나 설사 등에도 효과가 있다고 해서 민간요법으로서 전통적으로 쓰여지고 있습니다.



콩가루 밀크



5분



202kcal



재료

(인분)

우유	1 5 0 cc
벌꿀	큰술 1
콩가루	큰술 1

1. 재료를 믹서에 넣고 매끈해질 때까지 간다.

미각에 장애가 있을 때

설탕을 삼가하는 등 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때

마시기 좋게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요

백혈구 감소시

만들 때나 재료의 위생에 주의

설사할 때

일반적으로 우유는 적합하지 않습니다



어레인지

말차나 코코아 등을 섞어 맛에 변화를 주는 것도 권장합니다.

콩

가루는 옛부터 먹고 있었던 것 같으며 나라시대의 책에는 「콩가루」라는 말이 실려 있다고 합니다. 과자에 사용하게 된 것도 오래되어 콩가루를 사용한 유명한 일본식 과자 「아베카와떡」은 1800 년경의 에도시대에 「후쥬 명물」로서 소개되어 널리 친숙해져 있었던 듯 합니다.

콩가루는 「밭의 고기」로 불리는 대두의 영양소를 통째로 포함하고 있으므로 아주 영양가가 높고 소화에 좋은 식품입니다.



딸기 밀크

🕒 5분

🔥 162kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

우유 150cc
딸기 5개 정도
설탕 또는 벌꿀 큰술 1

1. 재료를 믹서에 넣고 매끈해질 때까지 간다.
※ 얼린 딸기를 사용하면 더 한층 찬 주스가 됩니다.

미각에 장애가 있을 때 설탕을 삼가하는 등 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때 마시기 좋게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요

백혈구 감소시 만들 때나 재료의 위생에 주의

설사할 때 일반적으로 우유는 적합하지 않습니다



어레인지

딸기를 바나나나 망고 등 여러가지 과일로 바꾸어 보는 것도 권할만합니다.

우

유는 소화가 잘 되고 칼슘을 손쉽게 섭취할 수 있는 영양 바란스가 좋은 식품입니다.

일본인에게 가장 부족하다고 하는 칼슘이 우유에는 100g당 100mg이나 포함되어 있습니다. 칼슘은 잘 흡수되지 않는 영양소라고 하지만 우유의 칼슘 흡수율은 40~70%로 높고 신경의 흥분이나 초조함을 가라앉히는 것 외에 뼈를 튼튼하게 하는 기능, 동기나 심박수를 안정시키는 효과가 있는 것으로 되어 있습니다.

그러나 일본인에게는 우유 불내증인 사람이 많아 우유를 마시면 설사나 변비를 일으키거나 하는 것이 있습니다. 이것은 우유중의 유당을 분해하는 효소가 부족하기 때문입니다.

이럴 때는 우유를 한번 끓이거나 유당을 분해 처리한 유당 분해유(저유당 우유)를 조금씩 마셔 봅시다.



밀크 셰이크



5분



227kcal



재료 (인분)

우유	120cc
바나나	1/4 개 (없어도 OK)
설탕	큰술 1
난황	1 개 (위생적으로 안심할 수 있는 것)
바닐라	에센스 적량

1. 재료를 믹서에 넣고 매끈해질 때까지 간다.

미각에 장애가 있을 때

설탕을 삼가하는 등 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때

마시기 좋게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요

설사할 때

일반적으로 우유는 적합하지 않습니다

백혈구 감소시

생 난황을 사용하므로 적합하지 않습니다



어레인지

- 바나나를 딸기나 복숭아(통조림)으로 바꾸어 보는 것도 권할만합니다.
- 바나나 대신 말차를 넣으면 일본식 맛이 됩니다.

밀

크 셰이크는 그 이름대로 우유로 만들어지는 음료입니다.

우유, 난황, 설탕, 바닐라 에센스를 섞어서 만든 것을「프렌치 스타일」이라고 부르고 우유, 아이스크림, 설탕, 바닐라 에센스를 섞어서 만든 것을「아메리칸 스타일」이라고 부릅니다.

또 우유를 데워서 만들어지는 것을「핫 밀크 셰이크」라고 부릅니다.



요구르트 셰이크



5분



191kcal



재료 (인분)

우유	50cc
요구르트	50cc
바나나	1/4개
바닐라	1개
아이스 (작은 것)	

1. 재료를 믹서에 넣고 매끈해질 때까지 간다.

미각에 장애가 있을 때

설탕을 삼가하는 등 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때

마시기 좋게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요

백혈구 감소시

만들 때나 재료의 위생에 주의

설사할 때

일반적으로 우유는 적합하지 않습니다



어레인지

바나나를 딸기나 복숭아(통조림)으로 바꾸거나 우유를 오렌지쥬스로 바꾸거나 하면 여러가지 맛을 즐길 수 있습니다.

요

구르트는 선인균을 늘리는 유산균이 장의 건강을 유지합니다.

“불가리아”로 유명한 요구르트는 불가리아의 장수식으로서 친숙해져 케이크나 드레싱의 재료로서 사용되는 프레인 타입을 비롯해 가당 타입이나 과육이 든 것 등이 있고 우유나 탈지유에 2~3%의 유산균을 가해 4℃전후에서 발효시켜 만들어지고 있습니다.



당근 주스

🕒 5 분 🍷 169kcal

🍴 재료 🍴 (인분)

당근 2 개
벌꿀 적량

1. 당근을 물로 잘 씻어 3~4 cm의 토막을 내고 주서로 간다.
기호에 따라 벌꿀을 넣는다.

※ 당근만으로 마시기 힘든 경우나 믹서를 사용할 경우에는 사과나 오렌지주스를 같이 넣어 봅시다.

미각에 장애가 있을 때 에 따라 섞을 것을 바꾸거나 맛 조절을 한다

개구 장애가 있을 때 마시기 좋게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요



어레인지

- 증상에 따라 셀러리나 토마토 등의 야채나 오렌지 등의 과일을 넣거나 벌꿀이나 설탕을 넣거나 해 봅시다. 또 우유나 두유를 사용해서 밀크 셰이크로 해 보면 어떨까요?
- 남은 당근 찌꺼기는 계란구이나 카레, 케익이나 쿠키, 머핀 등에 넣으면 식물성 섬유를 섭취할 수 있습니다.



당

근의 주황색 색소는 카로텐(당근이 어원), 빨간색은 리코핀으로 양쪽 다 항산화 기능이 높고 생활 습관병 예방에 유효하다고 합니다.

카로텐은 프로 비타민 A 로 불리며 체내에서 비타민 A 로 변환시킵니다. 껍질 바로 밑의 조직에 카로텐은 많이 포함되어 있으므로 얇게 벗기거나 깨끗한 것은 껍질채로 조리합니다.

색이 진한 편이 카로텐이 풍부하고 껍질에 윤기와 팽팽함이 있으므로 매끈한 것을 고르면 좋을 것입니다.



하니 레몬



5 분



73kcal



재료

(인분)



레몬 과즙 큰술 2
(시판의 레몬 과즙을 쓰면 편리)
벌꿀 적량
뜨거운 물 150cc

1. 레몬 과즙과 벌꿀을 컵에 넣는다.
 2. 뜨거운 물을 붓고 벌꿀을 녹인다.
- ※ 식히면 산뜻해져서 더 한층 마시기 쉽게 됩니다.

미각에 장애가 있을 때

증상에 따라 산미나 단 맛의 조절을 한다

위 상태가 마음에 걸릴 때
설사할 때

레몬 등의 감귤류가 자극이 되므로 연하게 하거나 뜨겁게 해서 천천히 마신다.

개구 장애가 있을 때

마시기 쉽게 스트로를 사용하는 등 배려가 필요

구내염이 있을 때

레몬 등의 감귤류가 시릴 수가 있으므로 적합하지 않습니다.



어레인지

- 감귤계의 과일 (레몬·그рей프후루츠 등) 을 사용하면 산뜻해집니다.
- 생으로搾 주스는 짜면 바로 마시도록 합니다. 재료에 따라서는 금방 색이 변합니다.
- 시판되고 있는 과즙이나 인스턴트 제품을 이용하면 간단하게 만들 수 있습니다.

주) 이렛사 복용중에는 그레이프후루츠는 삼가하십시오.

