



『食欲不振がある方のお食事』

2023年10月3日(火)12:00～14:00

第249回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

改訂版

食欲不振メニュー

▪ さばのひつまぶし風
(358kcal たんぱく質15.8g 食塩相当量0.9g)

衣にも山椒を使うことで香りアップ！
そのままでも、お吸い物をかけてもOK

▪ かぶの柑橘風お吸い物
(ひつまぶしのだしとして使用)
(15kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量1.1g)

さっぱりとしたかぼすの酸味と柑橘の
さわやかな香りが食欲を引き立てます
かば焼きの味とマッチ◎

▪ なすとピーマンのピリ辛ソース
(47kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.7g)

電子レンジで簡単調理♪
カプサイシンの辛味による刺激で
食欲亢進！隠し包丁で柔らか食感！

▪ さつまいもと梨のサラダ
(125kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.4g)

梨のみずみずしさとシャキシャキ食感
が食欲を引き立てる！デザート感覚で
食べられるサラダです

▪ 柿のとろとろミルクデザート
(81kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.0g)

柿のペクチンと牛乳のカルシウムが
反応してとろみがつく！
簡単で新感覚のデザート♪

栄養量 エネルギー629kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.1g

食欲不振メニュー

さつまいもと梨のサラダ

なすとピーマンのピリ辛ソース

柿のとろとろミルクデザート

さばのひつまぶし風

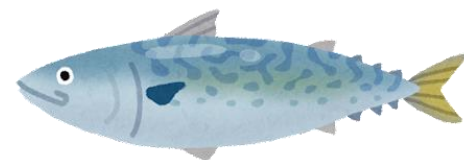
かぶの柑橘風お吸い物

さばのひつまぶし風

◆ 材料(1合:3人分)

A	精白米	1合	みつば	少量
	さば	30g6切(1人分2切)	ねぎ	適量
	片栗粉	大さじ1		(5cm,2本)
	山椒	小さじ1/2		
B	ごま油	大さじ1		
	醤油	大さじ1		
	砂糖	小さじ2と1/2		
	みりん	小さじ2		

薬味はお好みの物をご用意ください

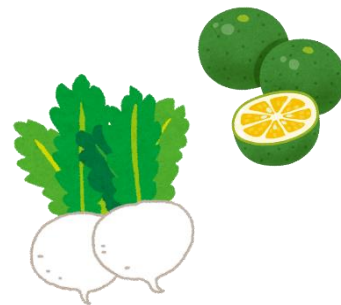


◆作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ さばは骨を取り、キッチンペーパーで水気をふき取ってからAをまぶす。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、③を皮側を下にして1分半程度、焼き目がつくまで焼く。ひっくり返して蓋をし、少し火を弱めて3分間程度、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ Bの調味料を合わせておき、③に回し入れる。調味料を入れたら少し火を強めて煮立たせる。煮汁をさばにかけながら照りを出す。
- ⑥ ①のご飯を茶碗に盛り④をご飯にのせる。
②とみつばを飾る。



かぶの柑橘風お吸い物



◆ 材料(2人分)

かぶ	小1個	料理酒	小さじ2
だし	300ml	食塩	ひとつまみ程度(1.0g)
醤油	小さじ1	かぼす	1個

◆ 作り方

- ① かぶは皮をむき、1～2mm程度の薄いいちょう切りにする。
かぶの葉は5mm程度にきざむ。
- ② ①のかぶ、だし、調味料を入れ、中火でかぶが柔らかくなるまで煮る。その後、かぶの葉と食塩を入れ、軽く煮立たせる。
- ③ ②を器に盛る。かぼすは半分に切り、果汁を絞り入れる。

お吸い物はそのままいただくだけでなく、さばのひつまぶし風にかけてもおおいしくいただけます。

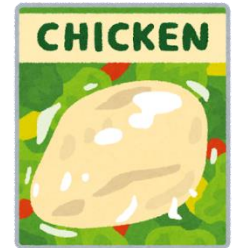
お吸い物はかぼすだけでなく、
ゆずやすだちなど季節の物を使っても
美味しくいただくことができます！



なすとピーマンのピリ辛ソース

◆材料(2人分)

なす	1本
ピーマン	1個
サラダチキン	4切
料理酒	大さじ1
醤油	小さじ2
ラー油	数滴程度
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

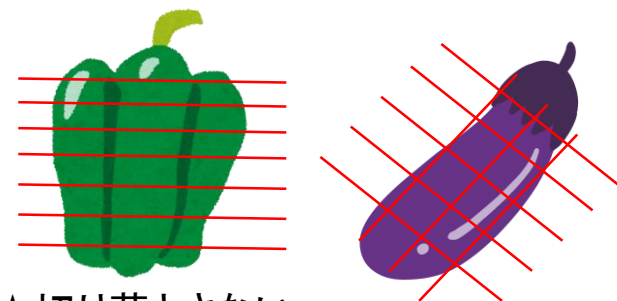


◆作り方

- ① なすは縦半分に切り、鹿の子に隠し包丁を入れる。その後縦に半分にする。ピーマンは種を取り、縦半分にする。その後、繊維を断つように隠し包丁を入れてから2等分にする。サラダチキンは食べやすい厚み(2mm程度)にスライスする。
- ② 耐熱皿に①のなすとピーマンを並べて料理酒を回しかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
- ③ 耐熱ボウルに調味料を合わせて入れ、ラップをせず電子レンジ(600W)で40秒間加熱する。
- ④ ②とサラダチキンを皿に盛りつけ、③をかける。

★ ②では加熱の状態を見ながら火の通りが甘ければ、1分間ずつ追加で加熱してください。

ピーマンにも5mm程度の隠し包丁を入れていただくことで、柔らかい食感となり食べやすくなります。

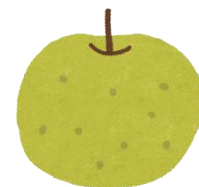


☆切り落とさない

さつまいもと梨のサラダ

◆ 材料(2人分)

	さつまいも	小1/2本
	梨	1/6個
A	クリームチーズ	20g
	ヨーグルト	小さじ4
	マヨネーズ	小さじ2
	食塩	ひとつまみ程度(0.4g)
	サニーレタス	2枚
	あらびきこしょう	少々



◆作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにする。
切ったさつまいもは水に浸しておく。
- ② ①からさつまいもを取り出し、耐熱容器に入れ
(さつまいもに軽く水分が残った状態)、ラップをかけて
電子レンジ(600W)で3～4分間程度、柔らかくなるまで
加熱する。
- ③ Aをホイッパーなどでよく混ぜておく。
- ④ ②を温かいうちにマッシャーやフォークなどで好みの
粗さにつぶす。ある程度潰れたら、③を入れよく混ぜる。
- ⑤ 梨の皮をむき、2mm程度の薄いいちょう切りにし、④に入れて
割れないようさっくりと合わせる。
- ⑥ 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。
- ⑦ お好みであらびきこしょうを振る。

②では残った水分でさつまいもを蒸すように加熱することがポイントです。
蒸し器でもOK！



柿のとろとろミルクデザート



◆ 材料(2人分)

柿	1/2個
牛乳	60cc
砂糖	小さじ4

◆ 作り方

- ① 柿は皮をむき、種とへたをとり、ミキサーに入るサイズに切る。
- ② ①と牛乳、砂糖を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ 器に盛り、固まるまで冷蔵庫で1時間以上冷やす。