

『味覚変化がある方のお食事』

令和6年1月16日(火)12:00～14:00

第250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

味覚変化メニュー

・簡単チーズカレーピラフ

(261kcal たんぱく質8.6g 食塩相当量0.6g)

・冬野菜のシャキシャキスープ

(14kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.9g)

・お好み焼き風オムレツ

(93kcal たんぱく質7.5g 食塩相当量0.4g)

A: ソース・マヨネーズ・糸削り

(37kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.4g)

B: ホワイトソース

(50kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.2g)

スパイシーなピラフを“炊飯器”で
レモンとチーズがアクセントに♪

食感を活かした“うま味スープ”
ごぼう・しいたけで食物繊維も♪

卵で簡単お好み焼き風♪
ソースや青のりの風味が◎
ホワイトソースで洋風アレンジ♪
滑らかなソースで食べやすい

味覚変化メニュー

- ・レンジで時短！カブのマスタードマリネ
(38kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.2g)
- ・やわらか白玉のフルーツポンチ
(80kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.1g)

マスタード風味の時短マリネ♪
爽やかな“りんご酢”がポイント

冷たくてもやわらかい豆腐白玉♪
フルーツと炭酸の清涼感が◎

栄 養 量 エネルギー549kcal たんぱく質22.3g 食塩相当量2.5g

※お好み焼き風オムレツのソース・マヨネーズ・かつお節をホワイトソースに変更した場合
エネルギー562kcal たんぱく質22.1g 食塩相当量2.3g

味覚変化メニュー

ホワイトソース



やわらか白玉の
フルーツポンチ



お好み焼き風オムレツ



レンジで時短！
カブのマスタードマリネ



簡単チーズカレーピラフ



冬野菜のシャキシャキスープ

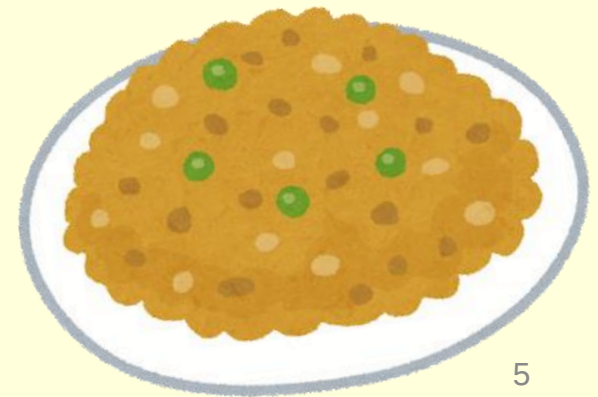


簡単チーズカレーピラフ

材料(6人分)

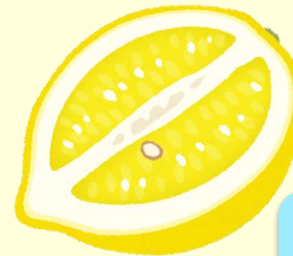
米	2合	プロセスチーズ	1枚
玉ねぎ	小1/2個	乾燥パセリ	少々
鶏ひき肉	120g	サラダ菜	6切
☆ ミックスベジタブル	60g	ミニトマト	6個
顆粒ビーコン	小さじ1/4	レモン	1個
カレールウ	1かけ		

炊飯器で簡単調理♪



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。カレールウを細かく刻む。
- ② レモンをくし切りで6等分にする。
- ③ 米をとぎ、通常の水量で炊飯器に入れる。
- ④ ①と☆を入れ軽く混ぜ炊飯する。
- ⑤ 炊飯が終了したら混ぜ、チーズを入れて更に軽く混ぜる。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き⑤を盛り、ミニトマト、②のレモンを盛り付け完成。



レモンはお好みで
絞ってください♪

冬野菜のシャキシャキスープ

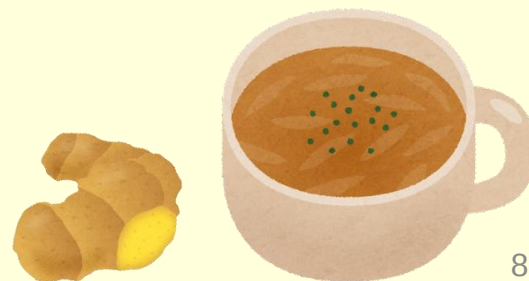
材料(2人分)

ごぼう	1/10本(16g)	しょうが	適量
にんじん	小1/6本	いりごま	適量
しいたけ	中1個	水	1カップ
固形ブイヨン	小さじ1		



作り方

- ① ごぼうを4cm長の千切りにし、水にさらしアクをとる。
💡ごぼうは細く切るほどシャキシャキ感がアップして◎💡
- ② にんじんを4cm長の千切り、しいたけを1mm幅の薄切りにする。
- ③ しょうがを千切りにし、針しょうがにする。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したら①②を入れ茹でる。
- ⑤ ごぼうに火が通ったらコンソメを入れ2分茹でる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、お好みで③の針しょうが、いりごまを入れ完成。



お好み焼き風オムレツ

材料(2人分)

卵	2個	ブロッコリー	4かけ
キャベツ	1枚(50g)	お好み焼きソース	大さじ1
☆食塩	ひとつまみ	★マヨネーズ	小さじ1と1/2
上白糖	ひとつまみ	削り節	適量
油	小さじ1/2	青のり	適量



作り方

- ① キャベツを5cm長程度の千切りにする。
- ② ブロッコリーを茹でる。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、①と☆を入れ混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、弱火で③を焼く。
- ⑤ 片面に火が通ったら半分に折り、片面ずつ火が通るまで焼く。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り②を沿え、★をかけ完成。



～洋風アレンジ～ ホワイトソース

材料(2人分)

バター	小さじ1
薄力粉	小さじ2
牛乳	1/3カップ
コンソメ	ひとつまみ



～洋風アレンジ～

ホワイトソース

作り方

- ① 鍋にバターを入れ弱火で熱し溶かす。
- ② 弱火のまま薄力粉を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳を入れ弱火で加熱しながら混ぜ合わせる。
- ④ コンソメを入れ混ぜ合わせ完成。



レンジで時短！カブのマスタードマリネ

材料(2人分)

かぶ	小1個	☆	りんご酢	小さじ2
れんこん	1/6個(50g)		オリーブオイル	小さじ1/4
赤パプリカ	1/6個(20g)		粒マスタード	小さじ1



レンジで時短！カブのマスタートマリネ

作り方

- ① かぶの葉を1cm残して切る。根は皮を剥き、くし切りで8等分し、葉は4cm程度に切る。
- ② れんこんは2mm厚の半月切にし、水にさらしアクを取る。
- ③ パプリカは4cm長、幅1cm程度の細切りにする。
- ④ 耐熱容器に①②③を入れ、☆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にラップをかけ電子レンジ(500W)で4分加熱しよく混ぜ合わせ、更に1分加熱する。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け完成。

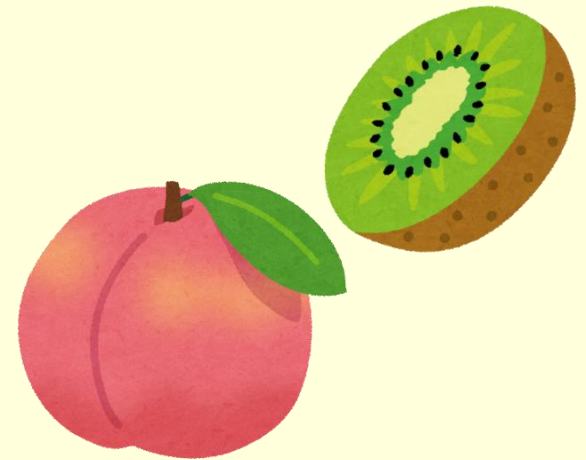
まろやかで爽やかなりんご酢
お酢が苦手な方にもオススメ♪



やわらか白玉のフルーツポンチ

材料(2人分)

白玉粉	大さじ3	炭酸水	適量
絹ごし豆腐	小1/2個(40g)	ミント	お好みで
キウイフルーツ	1/2個		
白桃缶	40g		
白桃缶のシロップ	適量		



やわらか白玉のフルーツポンチ

作り方

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐をこねて、1cm程度の球形にする。
💡豆腐入りの冷えてもやわらかい白玉です♪
- ② 鍋でお湯を沸かし、①を3分茹で、水につける。
- ③ キウイ、白桃缶は1cm程度の角切りにする。
- ④ ②と③を器に盛り、白桃缶のシロップと炭酸水を入れる。
💡甘いのがお好みの方はサイダー等のジュースでも◎
- ⑤ お好みでミントを盛り付け完成。

お好きな果物やゼリーなどを入れて♪
ジュースも好きなものを入れてみましょう♪

