

# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2024年3月5日(火)12:00～14:00

第251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

# 口内炎・食道炎のメニュー

## ○名古屋発！あんかけスパ ～なめらか和風アレンジ～

(242kcal たんぱく質9.1g 食塩相当量1.3g)

酸味を抑える&あんかけで低刺激  
ショートパスタで口当たりを良く

## ○ブライン液で作るし<sup>とり</sup>っ鶏 ～スピナッチソース～

(125kcal たんぱく質13.0g 食塩相当量1.3g)

“浸透圧”を利用したブライン液  
パサつきやすい鶏肉も柔らかく変身

## ○白和え風やまかけお浸し

(75kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.3g)

とろろをまとわせたつるっと食感  
旨みを活かし減塩による低刺激

## ○茹で人参の柔らかマヨ和え

(69kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.1g)

油脂でコーティングしなめらかに  
練りごまのkokoroがアクセントに！

## ○ジャムで作るなめらかムース

(59kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.1g)

溶かす！混ぜる！簡単ムース！  
お好みのジャムでアレンジを♪

栄養量 エネルギー568kcal たんぱく質30.6g 食塩相当量3.1g

# 口内炎・食道炎のメニュー



白和え風やまかけお浸し



茹で人参の柔らかマヨ和え



ジャムで作る  
なめらかムース



ブライン液で作るしっ鶏  
～スピナッチソース～



名古屋発！あんかけスパ  
～なめらか和風アレンジ～

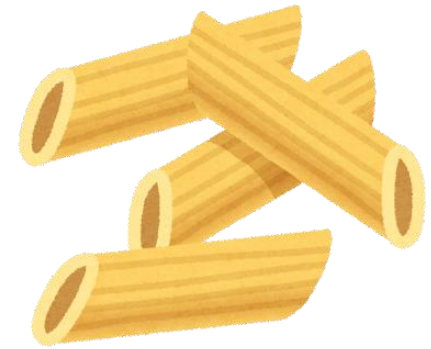
# 名古屋発！あんかけスパ ～なめらか和風アレンジ～

## 【材料(2人分)】

|         |      |
|---------|------|
| ショートパスタ | 100g |
| ゆで塩     | 一つまみ |

.....以下あんかけ.....

|        |        |
|--------|--------|
| 釜揚げしらす | 10g    |
| なめこ    | 40g    |
| 出汁     | 1/2カップ |
| 濃口醤油   | 大さじ1弱  |
| 酒      | 大さじ1弱  |
| みりん    | 大さじ1弱  |
| バター    | 6g     |
| 片栗粉    | 小さじ2   |
| 水      | 小さじ2   |



## あんかけスパとは

名古屋発の“B級グルメ”  
極太麺に中華料理の餡のような  
粘性とコクのある辛味の効いた  
ソースがかかっている料理。

今回は食べやすいよう  
低刺激な和風仕立て♪



## 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし塩を一つまみ入れパスタを時間通り茹でる  
→痛みが強い方は長めに茹でて柔らかくすると低刺激に♪  
茹で上がったらずるに取り水気を切っておく
- ② 鍋に湯を沸かしなめこを3分ほど下茹でし、ざるに空ける
- ③ フライパンか浅い鍋でバターを溶かし、②のなめこ、釜揚げしらすを中火で炒める
- ④ ③に出汁を入れふつふつとしたら①のパスタ、濃口醤油、酒、みりんを入れ味を整える
- ⑤ 片栗粉と水を合わせ、④がふつふつとしている間に混ぜながら加える
- ⑥ とろみがついたら盛り付けて完成



# ブライン液で作るしつ<sup>とり</sup>鶏 ～スピナッチソース～



## 【材料(2人分)】

★チャック付きビニール袋使用

|      |      |
|------|------|
| 鶏もも肉 | 120g |
| 水    | 1カップ |
| 砂糖   | 10g  |
| 塩    | 10g  |
| サラダ油 | 小さじ2 |

……………以下スピナッチソース……………

|         |       |
|---------|-------|
| ほうれん草   | 1～2株  |
| 牛乳      | 60ml  |
| コンソメ顆粒  | 小さじ1  |
| 塩       | ひとつまみ |
| コーンスターチ | 小さじ1  |

鶏もも肉がつかれる程度の  
液量があればOK！  
砂糖・塩それぞれ**5%**と  
なるように！



ブライン液とは



“浸透圧”を活用したブライニングという  
方法を使った液体。

塩は筋繊維を柔らかく、砂糖は保水する  
性質を活かし、肉をパサつかせず柔らか  
くすることが可能。

魚にもアレンジ可能♪

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りする
- ② チャック付き袋に①の鶏もも肉、水、砂糖、塩を入れしっかりと揉み込み、1時間おく(長時間置くとパサパサしてしまうため注意)  
→砂糖と塩が必ず溶けていることを確認！
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を弱火で火が通るまで焼く  
→焦げは固く刺激となるため、弱火でじっくりと♪  
焼けたらお皿に盛っておく
- ④ ほうれん草は洗い、さっと茹で水気を切る  
ミキサーにほうれん草と牛乳を入れペースト状になるまでかける
- ⑤ ④を鍋に入れ火にかける  
ふつふつとしてきたらコンソメ顆粒、塩で味を整え、混ぜながら  
コーンスターチをふり入れてとろみをつける
- ⑥ ③の盛り付けた鶏もも肉にできあがったソースをかけて完成

# 白和え風やまかけお浸し

## 【材料(2人分)】

|     |      |          |      |
|-----|------|----------|------|
| 菜の花 | 80g  | めんつゆ(3倍) | 小さじ2 |
| 塩   | 一つまみ |          |      |
| 長芋  | 40g  | ★ゆず(皮)   | 適量   |
| トマト | 20g  |          |      |



## 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし塩を一つまみ入れ菜の花を茹でる  
ザルに空け冷水で冷まし水気を絞り2cm程度に切る
- ② トマトはみじん切り、山芋はすりおろす  
ボウルに上記とめんつゆを混ぜ合わせる
- ③ ①の菜の花に②をかけ、ゆず皮をすりおろして完成

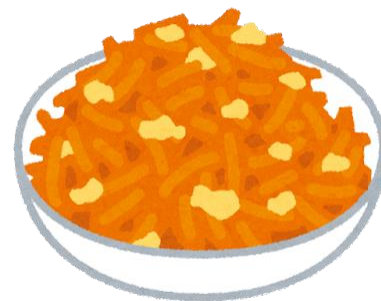
# 茹で人参の柔らかマヨ和え

## 【材料(2人分)】

|      |      |       |      |
|------|------|-------|------|
| 人参   | 60g  | マヨネーズ | 大さじ1 |
| 練りごま | 小さじ1 |       |      |

## 【作り方】

- ① 人参は皮を剥き薄く細切りにする(3cm、5mm幅程度)  
鍋に湯を沸かし、くたくたになるまで茹で、ザルに空けておく
- ② ボウルにマヨネーズ、練りごまを混ぜ合わせる  
①の茹でた人参を入れ和える
- ③ お皿に盛り完成



# ジャムでつくるなめらかムース

## 【材料(2人分)】

|       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ヨーグルト | 120g | いちごジャム | 大さじ1 |
| 粉ゼラチン | 2g   | お湯     | 大さじ1 |
| いちご   | お好み  | ミント等飾り | お好み  |

## 【作り方】

- ① 容器にお湯を入れ、混ぜながらゼラチンをふり入れふやかす
- ② ①にヨーグルト、いちごジャムを入れよく混ぜる
- ③ ②をお好みの容器に入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やす
- ④ お好みでいちご、ミントを飾り完成

