『消化器術後のお食事』

第253回柏の葉料理教室

2024年10月1日（火）12：00-14：00

国立がん研究センター東病院　栄養管理室

消化器術後メニュー

かんたんマイルドなドライカレー

●材料（2人前）

- 鶏ひき肉　100g
- 玉ねぎ　1/4個
- オリーブオイル　大さじ1/2
- ご飯　100g(炊きあがり量)

☆

- ケチャップ　大さじ2と1/2
- 無脂肪ヨーグルト　大さじ2と1/2
- コンソメ　小さじ1/2
- おろししょうが　少々
- おろしにんにく　少々
- カレー粉　少々
- 水溶き片栗粉　少々

●作り方

① 玉ねぎをみじん切りし、熱したフライパンにオリーブオイルを引いてきつね色になるまで炒める。

② 鶏ひき肉を①に入れて全体に火が入るように炒める。

③ 全体的に火が通ったら☆を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、水溶き片栗粉を入れて全体をかき混ぜる。

④ ご飯とカレーをお皿に盛りつけて完成

カレー粉の量で
辛さを調節できます。
ヨーグルトでマイルドに♪

温野菜と香ばしきなこディップ

●材料（2人分）

お好みの野菜
（今回はブロッコリー、大根、人参を使用）

☆

豆乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
きなこ	大さじ2
しょうゆ	少々

●作り方

① 野菜をカットする。鍋に湯をはり、お好みのやわらかさにゆでる。

② マヨネーズ、きなこを先に混ぜ、なじんできたら豆乳、しょうゆを入れて混ぜる。

③ お皿に盛りつけて完成。

きなこでたんぱくをプラス。香ばしさが際立ちます！
しょうゆを少し入れるとコクがアップします♪

マヨネーズは乳化（水と油が均一に混ざっている状態）しているため消化にやさしいです。

乳酸菌マンゴーラッシー

●材料（2人分）

無脂肪ヨーグルト	100ｇ
乳酸菌飲料	1本（100ml）
砂糖	小さじ1
冷凍マンゴー	5~6かけ

●作り方

① 材料をすべてミキサーに入れる。

② お好みのなめらかさで止め、グラスに移して完成。

- ビフィズス菌で腸内環境改善！
  砂糖をオリゴ糖に変えても◎
- ハンディチョッパーは１００円ショップなどで
  ３００円程度で売っています。