

# 柏の葉料理教室 200回記念

---

inさわやかちば県民プラザ

2017年8月9日（水） 11：00-13：00

# もくじ

---

- 吐き気・嘔吐
- 食欲不振
- 口内炎・食道炎
- 味覚変化
- 下痢・便秘
- 貧血
- 消化器術後

吐き気・嘔吐がある方のお食事

# がん患者さんにおける吐き気の原因

抗がん剤治療

放射線治療  
(特に消化管、肝臓、脳)

特定の薬剤

強い不安

嘔吐中枢

吐き気  
嘔吐

以前の治療時の  
吐き気・嘔吐の経験



# 嘔吐による体への影響

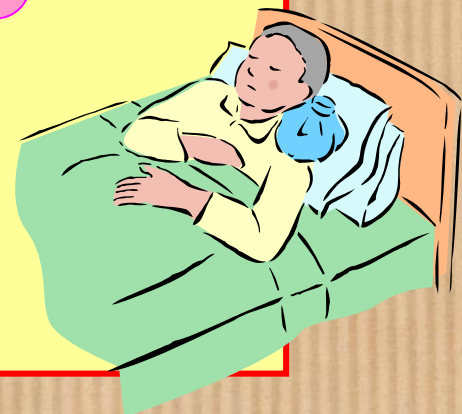
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



栄養補給量 ↓  
(食事摂取量の減少)



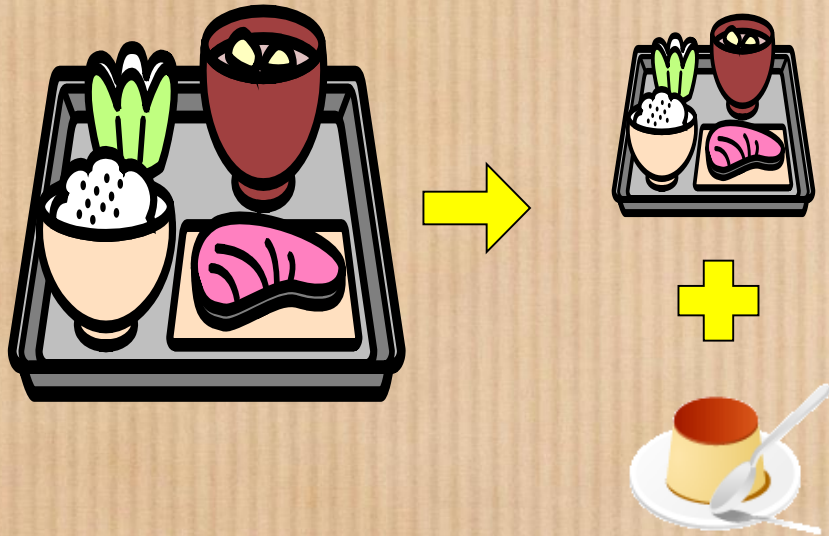
苦しい経験  
不安感



- 脱水・栄養状態・体力・免疫力の低下
- 精神的負担の増大

# 吐き気・嘔吐がある時の工夫

## ●小盛りにしましょう



- ・食事量が多くなるほど消化管への負担は増加します
- ・調子が良くない時は、控えめ・食べきれぬ量に調整しましょう
- ・間食を上手に取り入れましょう

## ●消化の良い食品を中心に摂りましょう

- ・固いもの、油っこいものは、消化管に負担がかかります
- ・消化の良いものは、少量に留めましょう  
(症状が重い場合は、控えた方がよいでしょう)

# 《消化の良い食品・料理》

以下のような食品を中心に用い、やわらかく調理しましょう。（煮る、蒸す、茹でる）

## < 主食 >

ご飯、粥、パン、  
うどん・そうめん等の麺類



## < 主菜 >

脂肪の少ない肉、魚  
卵、豆腐



## < 副菜 >

繊維のやわらかい野菜類  
芋類

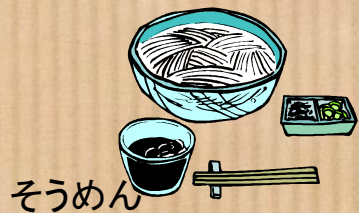


## < その他 >

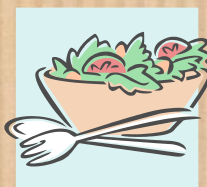
乳製品、果物  
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



# ●さっぱりとした口当たりの良いものを選びましょう



そうめん



サラダ

- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



果物



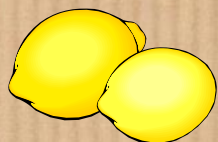
ゼリー・プリン類

- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

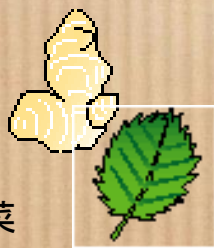
# ●においを抑えましょう



ハーブ



レモン等  
柑橘類



生姜等  
香味野菜

- ・においの強い食材は避けましょう  
(にんにく、ニラ、らっきょう等)
- ・料理を冷ますと、匂いを感じにくくなります
- ・爽やかな香りを利用してみましょう
- ・香辛料は香り付け程度に楽しみましょう

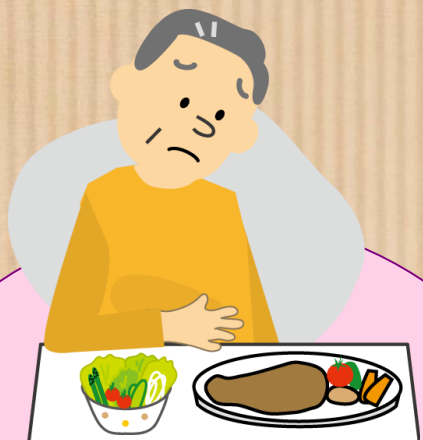


# 食欲不振の方のお食事

# 食欲不振の原因

## 1. 消化・吸収機能の低下

便秘・下痢  
お腹の張り もたれ感  
吐き気・嘔吐



## 2. がん治療の副作用症状

吐き気・嘔吐  
口内炎・食道炎  
味覚変化

## 3. 噛む・飲み込むが上手くいかない

高齢  
義歯が合わない  
口腔・食道の術後

## 5. 精神的負担

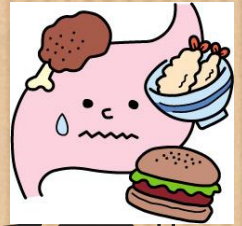
不安  
落ち込んだ気持ち

## 4. 全身状態の不良

腫瘍からの食欲低下物質の影響  
強い倦怠感  
発熱  
疼痛  
よく眠れない

※個人の食欲不振となる原因を見つけ、それに応じた食事の工夫を行いましょう

# 1. 消化・吸収機能の低下



- 胃腸の働きが弱まっている。  
→ 胃腸の『動きが弱い』『吸収力の低下』『腸が過敏となっている』等
- 悪心・嘔吐、胸焼け、もたれ感、腹痛、下痢・便秘等 不快な症状がみられる。

● 消化の良い食品を中心に摂り、刺激の強い食品を控え、胃腸への負担を軽減

※症状を和らげる薬もあります（制吐剤 消化剤 整腸剤 緩下剤等）。

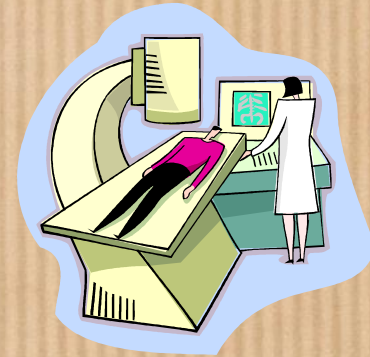
医師・薬剤師に相談してみましよう。

## 2. がん治療の副作用症状

- がん治療では、がん細胞と同時に正常な細胞も障害を受ける



- 新陳代謝の活発な細胞が障害を受けやすい



→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「吐き気・嘔吐」 「口内炎・食道炎」 「味覚変化」 等

→ 症状に合わせて食事を工夫しましょう

### 3. 噛む・飲み込むが上手くいかない

- 『舌、顎、のど、食道等の手術の影響により食べる機能、飲み込む機能に変化があった』
- 『入れ歯が合わなくなった』等々  
噛む・飲み込む等の“食べる機能”が低下



- ①食事をやわらかく、すりつぶしやすい固さに調整
- ②切り方の工夫 (小さく・薄く等) で食べやすくする

## 4. 全身状態の不良

- 発熱、不眠、痛み等の辛い症状があり、十分に食事が摂れない
- がん自体の食欲低下物質の影響



- 食べ方の考え方

食べられる時にすぐ摂れるよう、

食べやすいものを準備をしておきましょう

□内炎・食道炎が  
ある方のお食事

---

# がん治療における □ 内炎・食道炎の成因



抗がん剤治療

放射線治療

(頭頸部・胸部)



□ 腔・食道粘膜細胞に直接作用

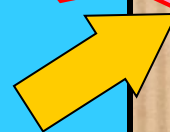
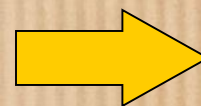
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

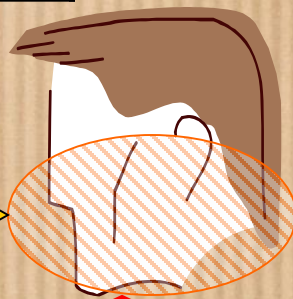
- 口腔内の乾燥
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下

消化液の逆流による  
食道粘膜細胞の障害

- 消化管の形態や機能の変化



**口内炎・食道炎**





# 口内炎・食道炎がある時の食事の工夫

- ① 薄味、やわらかい、なめらかな食べ物を選び、調理を行う



## × 刺激が強い

香辛料 唐辛子 わさび 胡椒 カレー粉等  
味の濃すぎる物 (酸っぱい しょっぱい 甘い)  
熱すぎるもの・冷たすぎるもの

× 固い せんべい 揚げ物の衣 トースト フランスパン  
パン粉 炒りゴマ 固い豆 野菜の筋・皮 固い肉 等

× 弾力がある 固い塊肉 イカ・タコ・貝類 蒟蒻 蒲鉾 等

× 貼り付く のり お餅 きな粉等の粉 等

× ぱさぱさ・ポロポロ おから 焼き芋等いも類 そぼろ肉  
パラパラの炒飯・ピラフ 等

◎簡単に押しつぶせるやわらかさに調理する

◎切り方の工夫でやわらかくする

皮をむく 薄く切る 細かく切る 隠し包丁を入れる 等

◎表面を口当たりよく・なめらかにする

しっとり仕上げる とろみ ソースを添える 和え衣 等

◎やわらかく・なめらかな食べ物・料理

煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ  
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



## ② 口腔内・食べ物に水分を補う

◎ 水分の多い食べ物 スープ あんかけ料理 等

◎ こまめに水分を補給する



## ③ 少量ずつよく噛んで食べる

◎ よく噛み砕き、粘膜への“あたり”を和らげる

味覚変化がある方のお食事

# 味の感じ方



甘い!

中枢神経

## ① 味物質の運搬

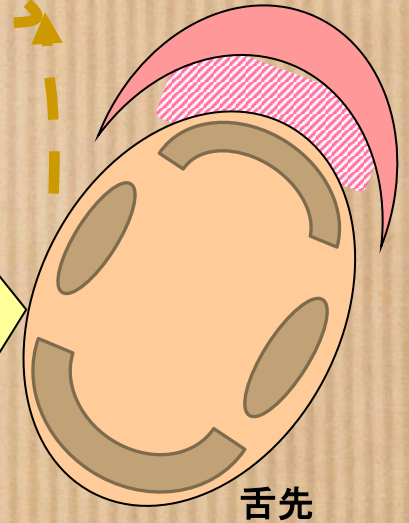
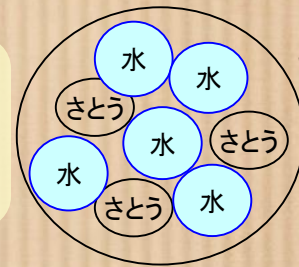
味の物質（塩味・甘味・酸味・旨味等）は味覚センサーの“味蕾”に運ばれる

## ② 味蕾で味物質を受け取る

“味蕾”は脳へ信号を出す

## ③ 脳へ伝える

味の信号は、中枢神経を通り脳へ伝わり味を感じる



舌尖

各味蕾細胞が5つの味物質を受容する

塩味

甘味

酸味

苦味

旨味

● 味の感じ方のいずれかに異常 → 味覚変化の出現

# 味覚変化の様々な要因

## 口腔内乾燥

唾液腺障害→唾液量↓

味物質を運びにくい  
粘膜を荒れやすくする

## 口腔内の荒れ ・炎症

舌・口腔内の味蕾の働き↓  
食事摂取量↓

## 味蕾細胞の障害

味蕾細胞が生まれ  
変わりにくい

## 神経障害

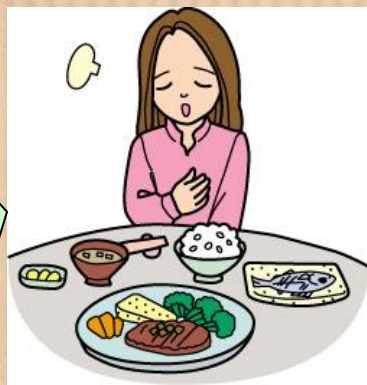
信号が上手  
に伝わらない

## 亜鉛欠乏

慢性的な食欲不振  
亜鉛吸収阻害の薬剤

味蕾細胞が生まれ  
変わりにくい

## 心理的な緊張 ・不安



# 味覚変化の種類

## ●本来の味と異なって感じる

『水が苦い』 『泥を食べているよう』

『肉が金属っぽい』 『何だか味が違う、まずい』

## ●味を強く感じる

甘味↑↑ 『何でも甘ったるい』

塩味↑↑ 『野菜ジュースがしょっぱい』

## ●味を感じにくい

『全く味がしない』 『紙で包まれているよう』

## ●食感が変わった

『砂を食べているよう』 『紙のようで味気無い』

# 味覚変化がある時の食事の工夫

1. まずく感じる味の食べ物は避けましょう
2. “比較的食べられる物”の味や特徴を知り、  
美味しさの要素も積極的に取り入れましょう

～食品の乾燥・ざらつきが気になる等 食感が変わった場合～

3. 口腔内乾燥がある場合は、『飲料を一口含む』  
『あんかけ料理や汁物と一緒に摂る』等  
食べ物に水分を補い、なめらかにしましょう

## その他の工夫



- 苦味を強く感じる場合は・・・

スプーン等、金属製の食具は苦味を感じることがあります。

プラスチック製、木製、陶器等を試してみましよう。

- 唾液が出にくい場合・・・

特に、旨味の刺激は、唾液の分泌を促すと言われています。出汁、薄目の昆布茶等をこまめに摂取する等して試すと良いでしょう。

- 口腔ケアを適切に行いましょう

口腔内を清潔に保ち、保湿することで、  
口腔内トラブルの発症・悪化を予防します。



下痢・便秘がある方のお食事

# がん患者さんの便秘の原因

\* 重症化すると腸閉塞(イレウス)になる恐れがある

1. 食事・水分摂取量の低下

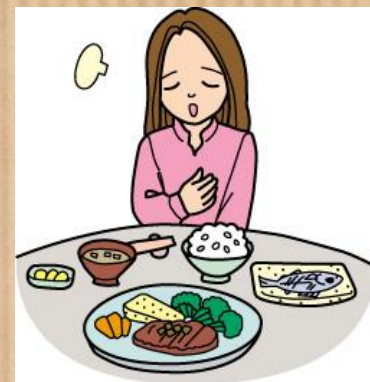
2. 運動量の不足

3. 薬剤の副作用

(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害

5. 心理的負担



# 便秘がある時



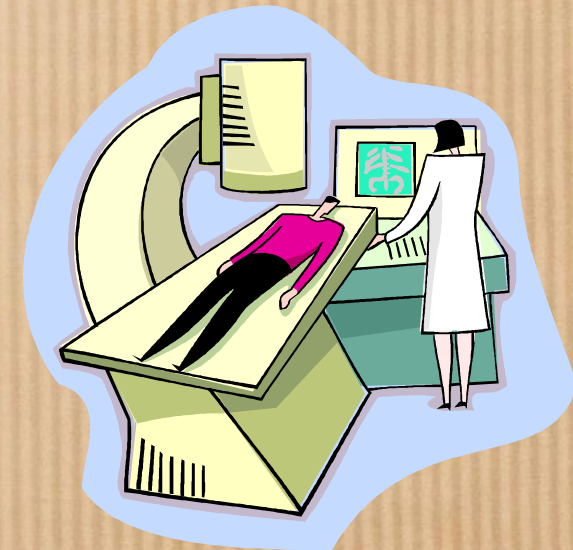
## 《食事の工夫》

- 水分を積極的に摂りましょう
  - 食物繊維(水溶性＋不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
  - 乳酸菌入りの食品を利用しましょう
  - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



# がん患者さんの下痢の原因

1. がん治療の副作用  
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





# 下痢がある場合

- 水・スポーツ飲料等 水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れそうな場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう

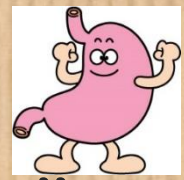


野菜や果物に含まれる **水溶性食物繊維** は腸の働きを整えます。  
煮物やスープ等軟らかく加熱して  
摂りましょう。

# 下痢が続く場合は

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう
  - 固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
  - 牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
  - アルコール カフェインを含む食品・飲料 等
- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。
- 重症の場合は・・・
  - 水分が摂れない場合は、かかりつけの病院にご相談下さい

# 貧血がある方のお食事



# 胃切除後の貧血

食事摂取量の減少による“鉄分の摂取不足”

胃酸の減少による“鉄の吸収障害”

1. エネルギー・たんぱく質を十分摂りましょう
2. 鉄分の豊富な食品を取り入れましょう
3. 鉄分とビタミンCを同時に摂りましょう
4. 食事中、食事前後は、“タンニン”を多く含む濃い緑茶、紅茶・コーヒー等は摂取を控えましょう
  - 緑茶は極力薄めに淹れるか、麦茶に
  - 食間は通常の濃さでも可



# 資料①

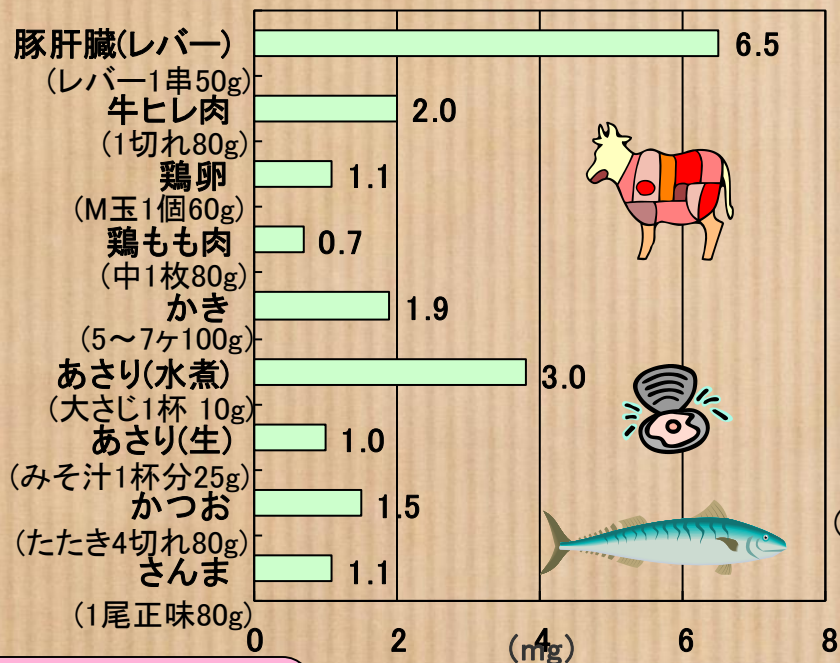
# 『鉄の豊富な食品と吸収率』

(7訂日本食品標準成分表参照)

## ★動物性食品(肉類・魚介類)

(ヘム鉄)

1回使用量当たりの鉄含有量



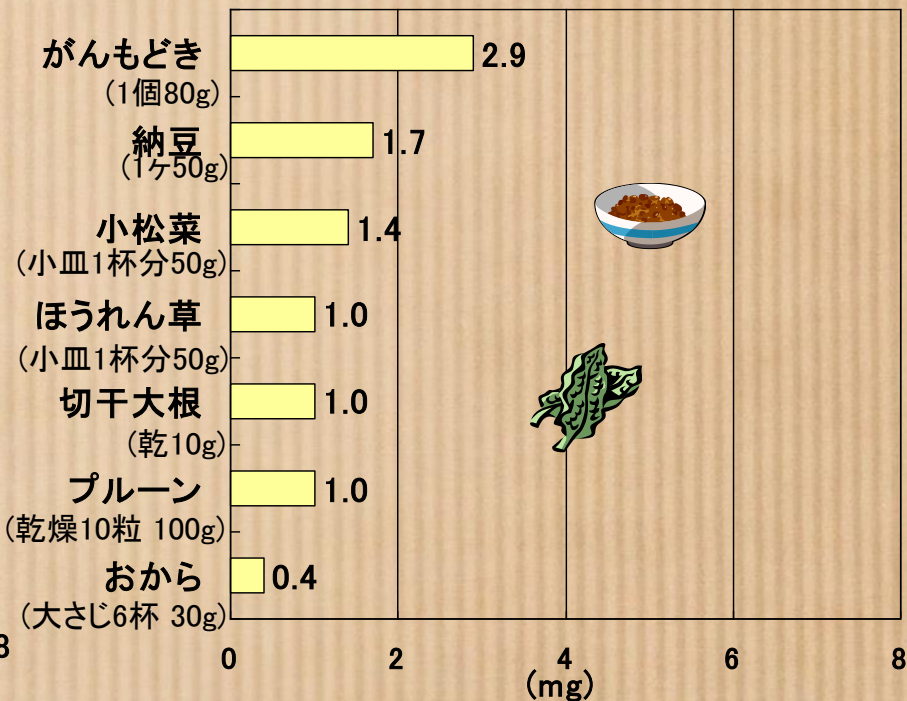
動物性食品  
は3~10倍  
の吸収率

吸収率 15~20%

## ☆植物性食品(海藻類・豆類・野菜類)

(非ヘム鉄)

1回使用量当たり鉄含有量



吸収率 2~5%

鉄の強化食  
男性 12~15mg  
女性 15~20mg

鉄の推奨量  
50~60歳代 : 男性7.5mg 女性6.5mg  
70歳以上 : 男性7.0mg 女性6.0mg

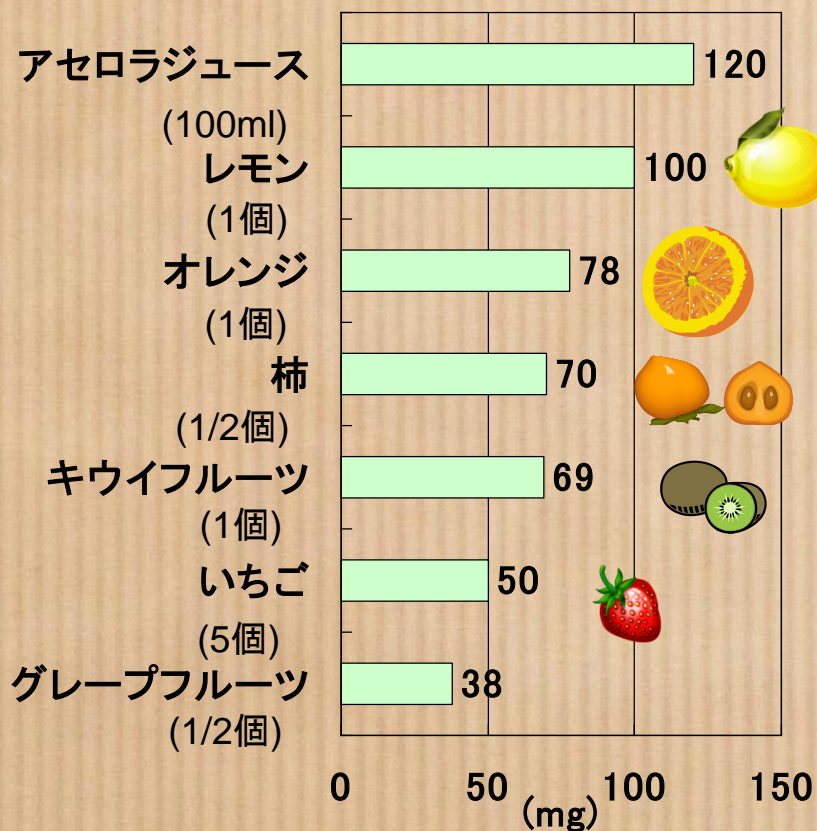
# 資料②

# 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

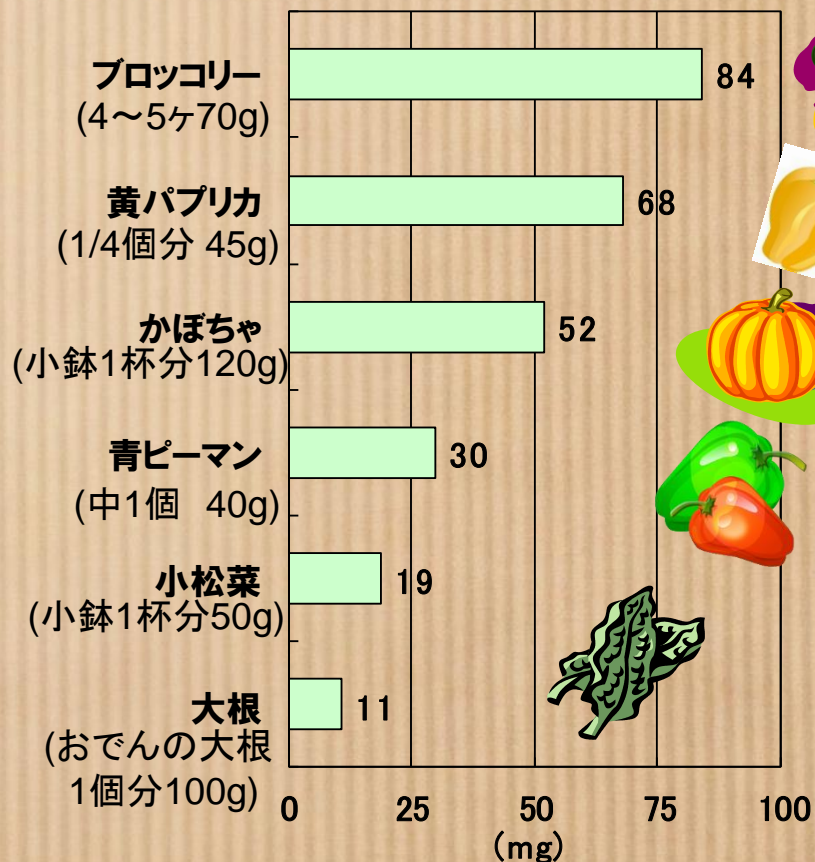
## ♪ 果物類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



## ♪ 野菜類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



ビタミンCの推奨量 成人100mg

# 消化器術後の方のお食事

# 消化器術後に伴う症状

★消化吸収力が低下する

★手術により、腸管が癒着する可能性がある

**食道** 嚥え感、込み上げ、胸焼け等

**胃** 食量が減る、込み上げ、胸焼け、満腹感、下痢、便秘、ダンピング等

**噴門側切除** (胃上部) : 胃内容物の逆流、胸焼け、げっぷ

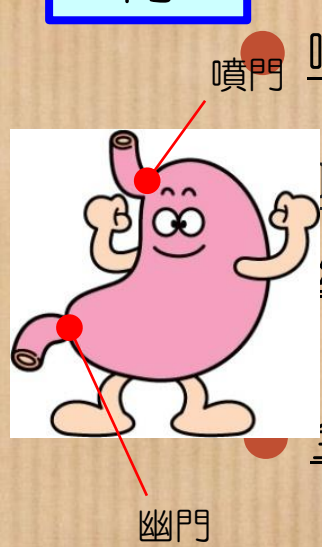
**噴門幽門保存** : もたれ感、満腹感、胃膨満感

**幽門側切除** (胃下部) : ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢  
胃から小腸に食物が流れ込みやすい

**全摘術** : ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢  
食道からすぐ腸に流れ込む

※ ダンピング症候群 : 食後不快感、食後の動悸、冷や汗、脱力感等

**腸** 満腹感、腹痛、下痢、便秘、通過障害、吸収障害、腸閉塞等



# 術後の食べ方（共通）

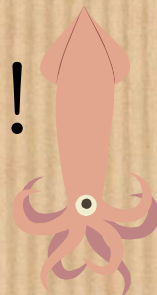
よく噛んで  
ゆっくり食べよう♪



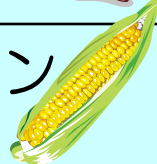
- ① よく噛みましよう
- ② ゆっくり食べましよう
- ③ ボリューム（量）に注意ましよう
- ④ 消化の良いものを中心に摂りましよう
- ⑤ 過度の刺激は控えましよう
- ⑥ 食後はゆったりと過ごましよう



食べてはいけない食品はありませんが、  
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意！



	消化の良い食品	消化の悪い食品
主食	お粥 ごはん うどん パン 麩	玄米 パゲティ ラーメン 焼きそば
主菜	脂肪の少ない肉 (鶏 豚 牛) 魚類 (かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片) 卵料理 卵豆腐 納豆 豆腐	脂肪の多い肉 (ベーコン・ハム バラ肉) 脂肪の多い魚 (鰻 鯖 鰯 等) いか たこ 貝類
副菜	キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 里芋 等の煮物や茹野菜	ごぼう たけのこ コーン 山菜 きのこ さつまいも こんにやく 白滝類 海藻類
果物	りんご メロン バナナ 桃 果物缶	パイナップル 梨 柿 ドライフルーツ
その他	牛乳 乳製品 バター マヨネーズ	天ぷら フライ



# 症状別料理一覧

- ・なめらかたまご味噌

吐き気・嘔吐

味覚変化

- ・鉄分たっぷりソフトふりかけ

貧血

味覚変化

- ・圧力鍋でやわらか紅茶豚

吐き気・嘔吐

食欲不振

口内炎・食道炎

- ・皮なしやわらかチキンソーセージ

〔腸活トマトソース〕  
〔和風マスタード〕

味覚変化

口内炎・食道炎

下痢便秘

- ・サバ入りおから焼売

貧血

下痢便秘

- ・あさりとレタスのバター醤油炒め

貧血

食欲不振



・ひんやりなすの豆腐ソースがけ

口内炎・食道炎

吐き気・嘔吐

消化器術後

・だし香る麦入り具だくさん汁

下痢便秘

口内炎・食道炎

・肉まん風蒸しパン

吐き気・嘔吐

消化器術後

・マーマレード寒天～ハニージンジャーシロップ～

味覚変化

食欲不振

・レモン&紅茶ゼリー

貧血

食欲不振

吐き気・嘔吐

・爽やか青しそジュース

食欲不振

吐き気・嘔吐





# 柏の葉料理教室200回記念



# 栄養価 & ポイント

- なめらかたまご味噌  
( 31kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.4g)

ご飯のお供におすすめの簡単レシピ  
おにぎりや混ぜご飯にも使用可能♪

- 鉄分たっぷりソフトふりかけご飯  
(239kcal たんぱく質7.0g 鉄1.5mg Vit.C 6mg 食塩相当量0.5g)

小松菜の他にも大根葉など余った  
材料でバリエーション豊富なふりかけに

- 圧力鍋でやわらか紅茶豚  
(146kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量0.8g)

圧力鍋で時短&調理中の匂い軽減  
香味野菜使用で爽やか醤油漬け

- 皮なしやわらかチキンソーセージ  
(94kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.7g)

コンソメ風味の手作りソーセージ  
味覚に合わせたソースを添えて

## A) 腸活ケチャップソース

(甘味○ 塩味× 酸味○ + コク)

(9kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.1g)

ケチャップの酸味を活かしたソース  
乳製品を使用で腸内環境を整える!

## B) 和風マスタード

(甘味× 塩味○ 酸味○ + 風味 + 辛味)

(6kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.3g)

酸味と辛味が効いた味噌マスタード  
塩味を感じにくい方におすすめ!

## ➤ サバ入りおから焼売

(110kcal たんぱく質7.6g鉄1.1mg Vit.C3mg

へム鉄の豊富な鯖を練り込んだ焼売  
大葉&コーンを具材にし彩りも良い1品

食塩相当量0.7g)

## ➤ あさりとレタスのバター醤油炒め

(48kcal たんぱく質 3.9g鉄6.1mg Vit.C4mg

あさりの水煮で効率よく鉄分を補給  
食欲をそそる香ばしいバター醤油味

食塩相当量0.5g)

## ➤ ひんやりなすの豆腐ソースがけ

(44kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.4g)

なすをレンジ加熱で簡単調理！  
豆腐を使ったソースでたんぱく質UP

## ➤ だし香る麦入り具だくさん汁

(82kcal たんぱく質4.3g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.8g)

野菜たっぷり具沢山汁に押麦を追加  
押麦のぷりぷり食感を楽しむ食べる汁

## ➤ 肉まん風蒸しパン

(151kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.7g)

ホットケーキミックス使用のお手軽蒸しパン  
あんこやチーズ等へのアレンジも豊富!!

- 圧力鍋でやわらか紅茶豚  
(146kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量0.8g)

圧力鍋で時短&調理中の匂い軽減  
香味野菜使用で爽やか醤油漬け

- マーマレード寒天  
～ハニージンジャーシロップ～  
(86kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

柑橘系の風味豊かなスッキリ寒天  
生姜の量を調整しアレンジ可能

- 2色のレモン&紅茶ゼリー  
(84kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

のど越し良く見た目も涼やかな1品  
爽やかなレモンの風味ですっきりと

- 爽やか青しそジュース  
(39kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

すっきりした酸味と甘みを活かした  
夏におすすめの爽やかしそジュース

# なめらかたまご味噌



- 材料（鶏卵1個分：6人分）

鶏卵	M玉1個	}	みそ	大さじ1
			砂糖	小さじ4
			酒	大さじ1

- 作り方

①鍋にみそ、砂糖、酒を入れ、よく混ぜる。  
火にかけて、沸騰させる。

②①に割りほぐした鶏卵を入れ、弱火にする。  
焦げないように混ぜる。好みの加熱具合に仕上げる。  
器に盛る。

# 鉄分たっぷりソフトふりかけご飯

## ●材料(2人分)

さんま蒲焼缶詰 40g  
缶詰煮汁 適量

小松菜 30g  
揉み塩 適量

ごま油 小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

おろし生姜 2g

白炒り胡麻 小さじ1/3



## • 作り方

- ①缶詰からさんまを取り出し、そぼろ状になるように刻む。  
このとき、煮汁は残しておく。
- ②小松菜は細かく切り、塩もみをして10分置く。  
水分が出てきたら水気を絞る。
- ③フライパンにごま油をしき、①②を炒める。
- ④途中で醤油、おろし生姜、白炒り胡麻を入れ、  
煮汁がとぶまで炒める。
- ⑤炊き上がったご飯を器に盛り、④を乗せ完成。

# 圧力鍋でやわらか紅茶豚



## ● 材料 (2人分)

豚もも肉 (ブロック)  
90g

紅茶 適量

茹で卵 S玉1個

大根 50g

きゅうり 1/5本

揉み塩 少々

ミニトマト 4個

醤油 小さじ1.5

酒 小さじ1

酢 小さじ1

みりん 小さじ1/2

刻み生姜 小さじ1程度

刻み長葱 小さじ1程度



## • 作り方

- ①鍋に醤油、酒、酢、みりんを入れ、一煮立ちさせる。  
刻み生姜、刻み長葱を加える。
- ②圧力鍋に豚もも肉、かぶるくらいの紅茶、  
あれば長葱の青い部分を入れ、蓋をして火にかける。  
沸騰したら火を弱め、30分程度加圧する。
- ③火を止め、圧力が下がったら蓋を開ける。  
豚もも肉、茹で卵を①の調味液に漬け、冷蔵庫で半日以上  
寝かせる。
- ④皮を剥いた大根、きゅうりは干切りにし、塩もみをする。  
さっと洗い、よく水気を絞る。

# 皮なしやわらかチキンソーセージ

## ●材料(2人分)

鶏挽肉 80g

塩 ふたつまみ

胡椒 適量

玉葱 中1/5個

水 小さじ4

コンソメ顆粒 小さじ2/3

パン粉 小さじ1

片栗粉 小さじ2/3

ブロッコリー 40g

ミニトマト 4個

## • 作り方

- ①玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ②水にコンソメ顆粒を溶き、パン粉をふやかしておく。
- ③鶏挽肉に塩、胡椒を入れて混ぜ、粘りが出たら①、②、片栗粉、を加え、さらに混ぜる。
- ④ラップを広げ、③を適量のせ、細長い棒状に巻く。  
両端を輪ゴムで留める。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れ茹でる。火が通ったら湯から上げ、粗熱をとる。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ⑦器に、⑤、⑥、ミニトマトを盛り付ける。



# 腸活トマトソース



## ●材料(2人分)

トマトケチャップ 20g

ヨーグルト 10g

らっきょう 6g

パセリ 適量

## ●作り方

①らっきょうはみじん切りにする。

②容器にトマトケチャップ、ヨーグルト、らっきょう入れよく混ぜる。上からパセリをかけて完成。

# 和風マスタード

- 材料(2人分)

みそ      小さじ2/3

粒マスタード

小さじ1/2

酢      小さじ1/3

- 作り方

①容器にみそ、粒マスタード、酢を入れよく混ぜ



# サバ入りおから焼売

- 材料(2人分)

鯖水煮	40g	サニーレタス	20g
おから	40g		
長葱	1/6本	醤油	小さじ1弱
鶏卵	M玉2/3個	練りからし	適量
コーン(水煮)	大さじ1		
おろし生姜	小さじ1弱		
塩	ふたつまみ		
しそ	1枚		
焼売の皮	6枚		



## • 作り方

- ①鯖水煮は煮汁を切っておく。  
長葱はみじん切りにする。  
しそは干切りにし、水にさらし、よく水気を絞っておく。
- ②ボウルに①、おから、鶏卵、コーン、おろし生姜、塩を 入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を6等分にし、焼売の皮で包む。  
蒸し器に入れ、10分程度蒸す。
- ④サニーレタスはせん切りにする。
- ⑤器に④を敷き、③のシュウマイを盛り付ける。  
お好みでからし醤油を添える。

# あさりとレタスのバター醤油炒め

## ●材料(2人分)

あさり水煮 30g

しめじ 30g

サニーレタス 40g

バター 小さじ1.5

醤油 小さじ2/3

白ワイン 小さじ1

## ●作り方

- ①しめじは石づきを落とし、小房にほぐす。
- ②サニーレタスは、短冊状に切る。
- ③フライパンにバターをしき、①をしんなりするまで炒める。  
あさり水煮、醤油、白ワインを加え、さっと加熱し、火を止め、②を加え、混ぜる。
- ④器に盛って完成。



# ひんやりなすの豆腐ソースがけ

## ●材料(2人分)

なす	120g
ごま油	2g

絹ごし豆腐	40g
ポン酢	12g
ごま油	1.2g
オクラ	10g
みょうが	6g

## • 作り方

- ①なすは皮を縦縞に剥き、1cm幅の輪切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、ごま油で和える。その後レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③器に豆腐を入れ細かくする。そこへポン酢、ごま油を加えて混ぜる。
- ④オクラはゆでて小口切り、みょうがは干切りにする。
- ⑤器に②を盛り、③をかけ、④を飾って完成。

# だし香る麦入り具だくさん汁

## ●材料(2人分)

鶏胸肉	20g
押麦	小さじ2
さつまいも	1/6本
油揚げ	1/3枚
人参	中1/8本
絹さや	2枚

煮干し	適量 (多め)
水	1.25カップ (使用量)
味噌	小さじ2



## • 作り方

- ①煮干しは、頭とはらわたを除き、蒸発分を見込んだ水に1時間以上浸けておく。
- ②①を弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクを取りながら煮出し、煮干しを取り出す。
- ③鶏胸肉は、細切りにする。
- ④油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、短冊切りにする。
- ⑤さつまいもは、厚めのいちょう切りにする。  
人参は皮を剥き、いちょう切りにする。
- ⑥絹さやは、筋を取り、茹で、干切りにする。
- ⑦②を沸騰させ、押麦を加え、弱火にし、蓋をする。  
5～6分たったなら、③、④、⑤を加え、軟らかくなるまで加熱する。味噌を加える。
- ⑧⑦を器に盛り、⑥を添える。

# 肉まん風蒸しパン



## ●材料(2人分)

ホットケーキミックス	50g
牛乳	小さじ2
ヨーグルト	小さじ4
ごま油	小さじ1/2

鶏挽肉	20g
春雨	3g
玉葱	中1/20個
ごま油	小さじ1/4

水	大さじ1
鶏がらスープの素	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
おろし生姜	少々
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1/3

## ・作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、ヨーグルト、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。
- ②春雨は水で戻し、細かく刻んでおく。  
玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油を敷き、鶏挽肉を炒める。  
ほぐれたら、②、水、鶏がらスープの素、塩、砂糖、醤油を加え煮含める。  
おろし生姜を入れ、煮汁が残るようなら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④耐熱カップやマフィンカップに①の生地を半分流し入れる。  
③の具材を中心にのせ、残りの生地を流し入れる。
- ⑤蒸し器で10~15分蒸す。

# マーマレード寒天 ～ハニージンジャーシロップ～



## ●材料（2人分）

マーマレード	大さじ1.5	はちみつ	小さじ1
砂糖	小さじ1	湯又は水	大さじ1.5
水	1/2カップ強	生姜汁	小さじ1/6
粉寒天	小さじ2/3		
レモン汁	小さじ1弱	黄桃缶	半割1ケ

## ●作り方

- ①鍋にマーマレード、砂糖、水、粉寒天を入れ、火にかける。  
穏やかな沸騰を保ち、2～3分加熱し、よく煮溶かす。
- ②レモン汁を入れ、型に流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ③容器にはちみつを入れ、湯で溶かし、生姜汁を加える。  
冷蔵庫で冷ます。
- ④②、黄桃缶を角切りにする。器に入れ、③をかける。

# 2色のレモン&紅茶ゼリー

## ● 材料 (2人分)

### <紅茶ゼリー>

紅茶(抽出液)	90ml
砂糖	大さじ1.5
ゼラチン	小さじ2/3
水A	小さじ2

### <レモン砂糖漬け>

レモン	20g
砂糖	大さじ2

### <レモンゼリー>

水B	80cc
レモン汁 (おろしレモン皮含む)	小さじ1
砂糖	大さじ1
ゼラチン	小さじ2/3
水C	小さじ2



## • 作り方

### <紅茶ゼリー>

- ①水Aにゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。  
透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ②煮出した紅茶に砂糖、①を加え、よく混ぜる。
- ③器に、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。

### <レモンゼリー>

- ④水Cにゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。  
透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ⑤レモンの皮をおろし、汁を絞る。
- ⑥水Bに、砂糖、④、⑤を加え、よく混ぜる。
- ⑦器に、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。

### <レモン砂糖漬け>

- ⑧レモンを輪切りにし、種を取り、砂糖をまぶす。  
冷蔵庫でなじませる。

### <盛り付け>

- ⑨器に、クラッシュした③、⑦を入れ、⑧のレモンを添える。



# 爽やか青しそジュース



## ●材料（2人分）

大葉	6枚程度	砂糖	大さじ2
水	2カップ強	酢	大さじ1.5

## ●作り方

- ①鍋に湯を沸かし、よく洗った大葉を入れ、3~4分煮出す。
- ②大葉を取り出し、砂糖を溶かす。

粗熱が取れたら酢を加え、冷蔵庫でよく冷やす。