がんサバイバーのための

かんたんレシピ 2022

公益財団法人 がん研究振興財団
Foundation for Promotion of Cancer Research

がんサバイバーのための かんたんレシピ 2022

目次
CONTENTS

はじめに …… 1

このレシピの見方・使い方 …… 2

おすすめレシピ

主食 …… 8
おかず …… 28
野菜 …… 44
汁物 …… 58
デザート …… 64

参考資料

お食事診断 …… 70
脱水症にも気をつけて …… 71
食事量の目安 …… 72
ホームフリージングのすすめ …… 75
おすすめ便利グッズ …… 76
ポリ袋調理パッククッキング …… 78
おすすめサイト＆書籍 …… 79
参考文献 …… 81

あとがき …… 82

はじめに

「こころとからだを支える がんサバイバーのための かんたんおいしいレシピ」は平成27年度がんサバイバーシップ研究助成金（代表研究者：東京聖栄大学　宮内眞弓先生）の研究成果として平成29年に発刊され、冊子をご覧になった方々からいただいた様々なご要望、ご意見をもとに平成31年に「こころとからだを支える がんサバイバーのための かんたんおいしいレシピ2」を作成しました。

これまでに2冊合わせて計12,000冊を発行しましたが、在庫僅少となりました。これは「がん」という病をとおして日々の食事に悩む患者さんやそのご家族がいかに多いかということを表しているものだと感じております。そこで今回、内容を見直して「がんサバイバーのためのかんたんレシピ2022」として新たにお届けすることと致しました。

栄養や食事に関するたくさんの冊子やリーフレットの中から当冊子を選んで下さった皆様に少しでもお役に立てますよう、今回も監修の先生方にお骨折りいただきました。

これから始まる治療に対する不安や治療中の辛さはもちろん、治療後もひとり一人異なる「食べる」こと、「調理する」ことについての悩み、それでも過ぎていく日々の生活に、この冊子が小さな灯をともすことができれば幸いです。

令和４年１月

公益財団法人がん研究振興財団
理事長　堀田　知光

このレシピの見かた・使いかた

区分・ポイント	種類	レシピ表記	詳細
料理区分	主食	**主食**	ごはん、めん類、パン類など
	おかず	**おかず**	メインのおかず　肉・魚介・卵・豆腐料理など
	野菜のおかず	**野菜**	酢のもの・サラダ・和えもの・炒め物・煮物など
	汁物	**汁物**	スープ
	デザート	**デザート**	デザート、飲み物など
時　短 時短食材ポイント	チルド	**チルド**	スーパーやコンビニで購入可能。1 週間程度　冷蔵庫で保存可能。
	レトルト	**レトルト**	製造から半年～ 1 年、常温で長期間保存できる。肉や野菜などの具が入っていて調理されているものが便利。温めるだけでも食べられる。
	缶詰	**缶詰**	製造から 2 年～ 3 年、常温で長期間保存できる。調理されていて、味がついているものが便利。そのままでも食べられる。
	冷凍	**冷凍**	家庭の冷凍庫である程度保存できる。野菜･果物などの食材のほか、調理済みの麺類・ごはん、揚げ物など、温めるだけで食べられるものが便利。
	惣菜	**惣菜**	揚げ物や焼き魚、煮物など。近所にスーパーがある場合は便利。
	買い物	**買い物**	まとめ買いができ、買い物の回数が減らせる。
	カット	**カット**	食材を包丁で切らずに調理できる。
	非加熱	**非加熱**	火を使用せずに食べられる。
	レンジ	**レンジ**	電子レンジで調理できる。
	ひと鍋	**ひと鍋**	ひと鍋で作れる。
	調味	**調味**	市販のたれ、めんつゆ、すし酢などを使用し、簡単に美味しく味付け可能。料理に不慣れな方にもおすすめ。
症　状 症状別ポイント	食欲不振	**食欲無**	食欲がない時におすすめ。
	体力低下	**体力無**	栄養価の高いもの。高エネルギー：1 人分 250kcal 以上のもの
	吐き気	**吐き気**	さっぱり、のどごしがよいもの。
	味覚変化	**味覚変**	はっきりした味、だしや酸味を利かせたもの。
	におい	**におい**	冷たいもの、においのたちにくいもの。
	口腔粘膜炎	**口内炎**	口あたりがいいもの、しみにくいもの、味が濃くないもの
	嚥下障害	**嚥下**	飲み込みしやすいもの。
	下痢	**下痢**	刺激が少なく消化がしやすいもの、水分が補給できるもの。
	便秘	**便秘**	食物繊維を含むメニュー。
	手術	**手術**	消化しやすく、少量で栄養価の高いもの。
	低握力	**低握力**	調理の手順が少なく、力を入れにくくても作りやすいもの
	脱水	**脱水**	塩分と水分が一緒にとれるメニュー
栄養価	1 人分で表記		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩量

バランス	詳細
バランス	● 1 個は 80kcal ●主食　●たんぱく質　●野菜　●油　●その他 ※　野菜のおかずは、少量でも使用している場合は ◖ がついています。

※市販品の栄養価及びパッケージは 2021 年 9 月現在のものであり、現在の商品内容とは異なる場合があります。
　このレシピは特定の商品を勧めるためのものではありません。（商品写真掲載については各メーカーに許可済です。）

【ページ例】

コンビニ食材で簡単バランステクニック

調理が出来なくてもバランスのよい食事は用意できます

ごはん…… パックごはんを電子レンジであたため
みそ汁…… インスタントにお湯と豆腐を加えて
鮭の塩焼き…… チルド食品
かぼちゃ煮…… チルド食品
おひたし…… 冷凍ほうれんそうにかつおぶしをかけて

おすすめの組み合わせ 1日目

一日の栄養量 約1200kcal

朝

- ごはん
- なっとう
- インスタントみそ汁
- きゅうりとおくらのごま酢和え
  ➡作り方は P52

みそ汁はインスタントで、具材の多いものを選ぶといいですね。具材が少なければ乾燥わかめなどを足すことをお勧めします。

▶エネルギー 311kcal ▶たんぱく質 13.5g ▶脂質 6.1g ▶炭水化物 49.8g ▶食塩 2.6g

昼

- さっぱりツナうどん ➡作り方は P20
- 小松菜なめたけ和え
  ➡作り方は P50

ゆでうどんにツナ缶と冷凍枝豆、塩昆布をトッピング。ポン酢でさっぱりお召し上がりください。不足の野菜は小松菜なめたけ和えを足して。

▶エネルギー 265kcal ▶たんぱく質 10.8g ▶脂質 5.2g ▶炭水化物 44.8g ▶食塩 2.1g

15時

- あずきヨーグルト
  ➡作り方は P68

▶エネルギー 196kcal ▶たんぱく質 4.0g
▶脂質 7.8g ▶ 炭水化物 27.4g ▶食塩 0.2g

夕

- ごはん
- コロッケ卵とじ ➡作り方は P37
- トマトサラダ

スーパーで買ったコロッケもひと手間かけて変身。ごはんにのせてもおいしいです。

▶エネルギー 511kcal ▶たんぱく質 11.5g ▶脂質 24.9g ▶炭水化物 58.1g ▶食塩 2.4g

おすすめの組み合わせ 2日目

一日の栄養量　約 1200kcal

朝

- トースト
- ジャム・バター
- ひじきごぼうサラダ ➡作り方は P46
- 牛乳
- バナナ

朝食の定番、トースト。お野菜は市販の千切りキャベツとひじきをごぼうサラダに混ぜました。

▶エネルギー 534kcal　▶たんぱく質 14.6g　▶脂質 23.9g　▶炭水化物 67.3g　▶食塩 1.8g

昼

- そうめん
- キャベツと油揚げカレー炒め

（作り方）キャベツと厚揚げを一緒に炒め、めんつゆとカレー粉で味付ければ完成

そうめん、キャベツと厚揚げのカレー炒めともに「めんつゆ」で調味。料理が苦手でも心配なし。カレー風味で変化を。

▶エネルギー 229kcal　▶たんぱく質 8.0g　▶脂質 5.4g　▶炭水化物 36.0g　▶食塩 3.3g

15時

- カルピスゼリー（カルピス 20cc に水 80cc で薄めて）
  ➡簡単ゼリーの作り方 P63 参照

▶エネルギー 78kcal　▶たんぱく質 2.6g
▶脂質 0g　▶炭水化物 17.1g　▶食塩 0g

夕

- やきとり缶で親子丼 ➡作り方は P14
- なすのレンチンポン酢 ➡作り方は P47
- インスタント味噌汁
  （家にある野菜をプラスしても OK）

焼き鳥缶で作る親子丼。水・調味料いらずです。なすは切ってレンジ加熱しポン酢をかけるだけ。汁物と一緒にどうぞ。

▶エネルギー 322kcal　▶たんぱく質 12.2g　▶脂質 5.1g　▶炭水化物 49.9g　▶食塩 3.3g

おすすめの組み合わせ 3日目

一日の栄養量　約 1200kcal

朝

- パングラタン ➡作り方は P26
- トマトサラダ
- ヤサイジュース

パンをスープにつけることでしっとりし、味はしっかりつくのでおいしく食べられます。

▶エネルギー 328kcal　▶たんぱく質 10.1g　▶脂質 0.5g　▶炭水化物 1.2g　▶食塩 0.9g

昼

- ごはん
- サラダチキンニラしょうゆ ➡作り方は P34
- 卵豆腐入りすまし ➡作り方は P61

若者に大人気のサラダチキン。たんぱくな味とニラの香りの醤油を合わせたひと工夫でお召し上がりください。

▶エネルギー 254kcal　▶たんぱく質 16.1g　▶脂質 0.6g　▶炭水化物 49.8g　▶食塩 3.2g

15時

- スライスもちのお汁粉 ➡作り方は P69

▶エネルギー 227kcal　▶たんぱく質 4.3g
▶脂質 0.6g　▶ 炭水化物 49.8g　▶食塩 0.1g

夕

- さんま蒲焼丼 ➡作り方は P17
- 切干なめたけ和え ➡作り方は P50
- ピーマンのレンチン南蛮風 ➡作り方は P51
- サンラータン（レトルト食品）

さんま蒲焼缶と野菜を混ぜるだけの簡単料理。切干大根も戻してなめたけと和えるだけ。

▶エネルギー 406kcal　▶たんぱく質 14.2g　▶脂質 10.2g　▶炭水化物 56.7g　▶食塩 3.5g

おすすめの組み合わせ 4日目

一日の栄養量　約 1200kcal

朝

- サラダチキンサムゲタン
  ➡作り方は P11
- ごぼうサラダ（市販）
- キムチ豆腐（豆腐にキムチをのせるだけ）

食欲のない朝に簡単本格中華粥をお試しください。ご飯に中華だしをかけ、サラダチキンをのせるだけ。

▶エネルギー 406kcal　▶たんぱく質 17.1g　▶脂質 15.1g　▶炭水化物 48.1g　▶食塩 2.5g

昼

- 卵とじうどん ➡作り方は P19
- ポテサラ油揚げ焼き ➡作り方は P39

冷凍うどんを電子レンジで温め、卵スープに入れるだけ。おかずも油揚げにポテトサラダを入れて焼くだけ。

▶エネルギー 380kcal　▶たんぱく質 11.0g　▶脂質 11.4g　▶炭水化物 56.2g　▶食塩 2.5g

15時

- フルーツヨーグルト

▶ 71kcal　▶たんぱく質 2.1g　▶脂質 1.5g
▶炭水化物 12.7g　▶食塩 0.1g

夕

- ごはん
- 温泉卵
- ナスとツナのレンチンポン酢
  ➡作り方は P47

ナスとツナを炒めるとナスがうまみを吸い取りおいしくなります。ごはんに全部のせて丼にしてもおいしいです。

▶エネルギー 334kcal　▶たんぱく質 15.7g　▶脂質 5.2g　▶炭水化物 1.5g　▶食塩 1.1g

散らし寿司

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶254kcal
たんぱく質▶7.7g　脂質▶6.2g　炭水化物▶41.0g　食塩▶0.8g

Point!

時短	缶詰　買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい　下痢　手術

コメント
市販のひじき煮を使うと、手軽に本格的な味になります。ひじきの代わりにツナ缶等和えてもおいしいです。錦糸卵はなくてもおいしく頂けます。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
すし酢……小さじ1
チルドひじき煮……30g
ごま……適量
錦糸卵……10g
きゅうり……適量
きぬさや……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

① きゅうりは輪切りにし、塩もみする
② ひじき煮の汁を切っておく
③ ボールにごはん、すし酢、ひじき煮、ごま、きゅうりを混ぜる
④ 皿に盛り付け、錦糸卵ときぬさやを飾る

漬物寿司

バランス ●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶181kcal
たんぱく質▶2.5g　脂質▶0.3g　炭水化物▶40.4g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
さっぱりとして食欲がない時におすすめです。

●材　料▶▶▶1人分：5貫

ごはん……100g
すし酢……小さじ2
漬物……適量
　赤カブ漬
　たくあん
　茄子漬
焼きのり……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶ボール

① ボールにごはん、すし酢をあわせて混ぜる
② 漬物をうすくスライスする
③ ごはんを5等分し、食べやすく丸める
④ ごはんの上に漬物をのせ、のりを巻く

さっぱり手まり寿司

バランス ●●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶197kcal
たんぱく質▶7.0g　脂質▶4.4g　炭水化物▶30.2g　食塩▶0.7g

Point!

時短	買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
レモンを加えるとさっぱりします。
錦糸卵が面倒な時は炒り卵にすると
簡単です。

材　料▶▶▶3個分

ごはん……75g
すし酢……小さじ1
レモン汁……少々
オリーブオイル……少々
鮭フレーク……10g
卵……1/4個
油……適量
冷凍枝豆など……適量

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

① 枝豆は解凍してさやから豆を取り出す
② フライパンでうす焼き卵を焼き、千切りにする
③ ボールにご飯、すし酢、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜる
④ ③に鮭フレークも加えて混ぜる
⑤ ボールの全量を3等分にする
⑥ ラップに枝豆、錦糸卵、④の順でのせ、丸く握る
⑦ ラップを外して皿に盛り付ける

いなり寿司

バランス ●●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶199kcal
たんぱく質▶4.7g　脂質▶3.4g　炭水化物▶36.4g　食塩▶0.8g

Point!

時短	チルド　買い物　カット　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　低握力　手術

コメント
ごはんを詰めるだけですぐに食べられます。
味がしっかりついているので食欲も増します。

材　料▶▶▶1人分：2個

ごはん……80g
すし酢……小さじ1弱
味付け油揚げ……1枚
きぬさや……適宜

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① ごはんにすし酢を混ぜる
② 味付け油揚げにごはんを詰める
③ 茹でたきぬさやを飾る

お茶漬け

バランス ●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶172kcal
たんぱく質▶3.0g　脂質▶0.3g　炭水化物▶38.0g　食塩▶1.1g

Point!

時短	買い物　調味
症状	食欲無　低握力　脱水

コメント
食欲がない時は梅干しなど食塩が多くて味がはっきりしているものを加えると食べやすくなります。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
お茶……100cc
梅干……1個
刻みのり……一つまみ
塩昆布……お好みで
わさび……お好みで
白ごま……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶ポット

① お茶碗にごはんを盛る
② のり、梅干をのせお茶を注ぎいれる
③ 塩昆布、わさび、ごまをお好みで入れる

お茶漬けの具あれこれ

市販の「お茶漬けのもと」なども手軽で好評です。味が濃いものや香りが強いものが向いています。お口に合うものを探してみてはいかがでしょうか?食欲が下がる夏の暑い日は、冷たいお茶漬けも美味しくいただけます。

サラダチキンサムゲタン

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶200kcal
たんぱく質▶9.9g　脂質▶0.6g　炭水化物▶37.4g　食塩▶0.8g

Point!

時短	チルド　カット　ひと鍋
症状	食欲無　吐き気　味覚変　口内炎　下痢　脱水

コメント
食欲のない朝に簡単本格中華粥をお試しください。
ご飯に中華だしをかけサラダチキンをのせるだけ。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
サラダチキン……40g
中華だし……1g
葉ねぎ……適宜
お湯……100cc

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 鍋にご飯を入れ中華だしとお湯をいれ温める
② サラダチキンをほぐして入れる
③ お好みで葉ねぎを飾る

焼おにぎりお茶漬け

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶101kcal
たんぱく質▶2.3g　脂質▶0.4g　炭水化物▶18.8g　食塩▶1.0g

Point!

時短	冷凍　買い物　カット　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　低握力　脱水

コメント
焼おにぎりの香ばしさで、食欲がないときでも手軽に作れて○。漬物やごま、わさび、キムチなどお好みでどうぞ。冷凍五目炒飯にウーロン茶をかけた炒飯茶漬けもさっぱりおいしいです。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍焼きおにぎり……1個
顆粒だし……小さじ1杯
お湯……100ml
漬物……お好みで
わさび……適宜
白ごま……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 電子レンジで焼きおにぎりを温める
② 器に焼おにぎりと好みの漬物、わさび、ごまを入れる
③ だし汁を注ぎいれる

天かす握り

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶293kcal
たんぱく質▶4.1g　脂質▶2.6g　炭水化物▶57.9g　食塩▶0.7g

Point!

時短	買い物　カット　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変

コメント
天かすの香ばしさと昆布のうまみに食欲がない時でもごはんが進みます。市販の天かすは麺に入れてもごはんに和えたり、お好み焼きに入れてもおいしいです。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん…… 150g
天かす（市販）…… 8g
塩昆布…… 5g
めんつゆ……小さじ1杯
漬物……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶ボール

① ごはんに天かす、塩昆布、めんつゆを入れ和える
② すきな形に握る

まぐろアボカド丼

バランス ●●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶304kcal
たんぱく質▶17.2g　脂質▶7.5g　炭水化物▶40.6g　食塩▶1.3g

Point!

時短	買い物　調味　非加熱
症状	食欲無　体力無　味覚変　におい　手術

コメント
切って乗せるだけ。 食欲がないときはごはんを酢飯に変えるとさっぱり食べやすくなります。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん…… 100g
まぐろ刺身用……5切れ
アボカド……1/4切れ
わさび……適宜
しょうゆ……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① アボカドは半分に切ってから種をとりスライスする
② どんぶりにごはん、まぐろ、①のアボカドを盛り付ける

大根そぼろ丼

バランス ●●●◐ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶298kcal
たんぱく質▶11.9g　脂質▶8.4g　炭水化物▶41.4g　食塩▶0.8g

Point!

時短	買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　下痢　便秘　手術

コメント
フライパンひとつで野菜とお肉が摂れます。
味付けもめんつゆひとつで調整が不要です。

●材　料▶▶▶2人分

ごはん……200g
ひき肉……100g
サラダ油……適宜
大根……130g
しょうが（チューブ）……少量
めんつゆ……大さじ1
かいわれ大根……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 大根は千切りに切る
② フライパンに油をしき、ひき肉、しょうがを入れて炒める
③ ひき肉の色が変わったら大根を加え炒める
④ 大根がしんなりしたらめんつゆを加える
⑤ ひと煮立ちしたら火を止め、どんぶりに盛り付けて完成

天津丼

バランス ●●●◐ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶306kcal
たんぱく質▶12.3g　脂質▶8.6g　炭水化物▶42.5g　食塩▶1.2g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　体力無　口内炎　便秘

コメント
かに玉にあんをかけてとろみをつけることで、口内炎がある時も食べやすくなります。
冷凍のかに玉や市販のかに玉を使うともっと簡単にできます。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
卵……1個半
かにかまぼこ……2本
しいたけ……10g
サラダ油……適量
たれ
　めんつゆ……小さじ1
　かたくり粉……適宜
白髪ねぎ……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・フライパン・ボール

① しいたけ、長ネギを千切りに、かにかまぼこは細くさく
② 卵を割りほぐす
③ ボールにかにかま、しいたけ、卵を合わせる
④ フライパンに油を引き③を流しいれ、両面を焼く
⑤ 小鍋にめんつゆとその2倍量の水を入れて火にかける
⑥ 沸騰したら水溶きかたくり粉を流し入れ、とろみをつける
⑦ 器にごはんを盛り、④をのせ、⑥のあんをかける
⑧ お好みで白髪ねぎを飾る

やきとり缶で親子丼

バランス ●●○○ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶329kcal
たんぱく質▶14.9g　脂質▶8.9g　炭水化物▶44.6g　食塩▶0.6g

Point!

時短	缶詰　買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無　味覚変　におい　便秘　手術

コメント
缶詰の鶏肉はやわらかく、しっかり味がついているので、調味料なしで簡単に親子丼ができます。

●材　料▶▶▶2人分

- ごはん……200g
- 焼きとり缶……1缶
- 長ネギ……20g
- しいたけ……2枚
- 卵……1個
- 万能ねぎ……少々

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① ねぎは斜めに切り、しいたけは薄切りに切る
② なべに焼きとり缶、切ったねぎとしいたけを入れる
③ 野菜に火が通ったら卵をまわし入れる
④ 卵の固さは好みで火を止める
⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる
⑥ 好みで万能ねぎなど散らす

ねぎとろ丼

バランス ●●○○ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶349kcal
たんぱく質▶13.2g　脂質▶8.5g　炭水化物▶38.4g　食塩▶1.0g

Point!

時短	非加熱
症状	体力無　味覚変　低握力

コメント
お醤油でもおいしく食べられますが、めんつゆでもおいしく食べられます。また、とろろなどかけてもおいしく食べられます。ワサビは多めがおいしいです。

●材　料▶▶▶2人分

- ごはん……100g
- まぐろ（ねぎとろ用）……50g
- ネギ……10g
- 大葉……1枚
- のり……お好みで
- ワサビ……お好みで
- 醤油……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① ご飯を器に盛りつける
② 海苔や大葉などお好みの薬味をのせる
③ ねぎとろをお好きなだけのせる
④ ワサビを盛り付け醤油やめんつゆなどお好みでかける

冷凍とろろ丼

バランス ●●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶251kcal
たんぱく質▶5.9g　脂質▶0.6g　炭水化物▶55.2g　食塩▶0.6g

Point!

時短	冷凍　買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　口内炎　嚥下　下痢　手術

コメント
食欲がなくてものどごしがいいので、食べやすい献立です。まぐろをのせて山かけ丼にしてもいいでしょう。

材　料▶▶▶1人分

ごはん…… 100g
冷凍とろろ……40g
めんつゆ…… 小さじ1
わさび……適量
刻みのり……適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 冷凍とろろを流水で5分程度解凍する
② ごはんをどんぶりに盛り、①をのせる
③ めんつゆをかけ、好みでわさび、刻みのりをのせる

食べることが、つらくなっていませんか?

病気がわかったときから、ご本人もご家族も、いろいろな悩みを抱えています。
食事や栄養についても、こんな相談をよく伺います。

今までの食生活の何が悪かったんだろう？
今、食べている食事は、自分の体に合っているのか？
治療に耐えられる体をつくるには、どんな栄養をとればいいのか？
症状が出たときは、どうしたらいいのか？
がんばりたいけど、食事を用意する自信がない、どうすれば？

本来なら、直接皆さんのご相談を承りたいと願っています。
しかし、病院の管理栄養士はまだまだ人数が少なく、
すべての方々の相談をお受けできていません。
そこで毎日の食事が少しでも簡単に用意できるように
がん専門病院で働く管理栄養士が集まって、
心を込めて考えました。
このレシピが少しでも皆さんのお役に立てたら幸いです。

豚角煮丼

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶454kcal
たんぱく質▶15.4g　脂質▶21.4g　炭水化物▶48.1g　食塩▶1.5g

Point!

時短	チルド　買い物　カット　レンジ　調味
症状	体力無　味覚変　便秘　低握力

コメント
味がしっかりついているので、味覚がぼんやりする方に向いています。
ゆずこしょうを加えるとさっぱり。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
チルド豚角煮……3切れ
かいわれ大根……適量
ゆずこしょう……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 豚の角煮を開封し、電子レンジであたためる（または湯せん）
② 器にごはんを盛り付け、かいわれ大根、豚角煮を盛る
③ 好みでゆずこしょうを添える

ロコモコ丼

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶524kcal
たんぱく質▶22.9g　脂質▶23.5g　炭水化物▶52.9g　食塩▶2.2g

Point!

時短	チルド　買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	体力無　味覚変　便秘　低握力

コメント
カット野菜やリーフミックスを使えば、手軽に野菜がとれます。ハンバーグの味が濃いので追加の味付け不要。

●材　料▶▶▶1人分

ごはん……100g
チルドハンバーグ……1個
温泉卵……1個
リーフミックス……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① なべにお湯を沸かし、チルドハンバーグを温める
② 器にごはん、リーフミックス、ハンバーグ、温泉卵を盛り付ける

さんま蒲焼丼

バランス ●●●◐ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶279kcal
たんぱく質▶8.8g　脂質▶4.3g　炭水化物▶43.6g　食塩▶0.7g

Point!

時短	缶詰　買い物　非加熱　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　におい

コメント
火を使わずあえるだけ。味もしっかりしているためごはんがすすみます。面倒な魚料理も簡単に。

材　料▶▶▶2人分

ごはん……200ｇ
さんま蒲焼缶……1缶
きゅうり……1/4本
みょうが……1/2個
梅干……1個
白ごま……少々

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① さんま蒲焼缶を開け、さんまを1/2～1/3に切る
② きゅうりは小口切り、みょうがは薄切りにする
③ 梅干は種をのぞき、細かくちぎる
④ 温かいごはんに①、②、③をまぜ、白ごまをあえる
⑤ 茶碗に盛り付ける

五目御飯

バランス ●●◐◐ ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶251kcal
たんぱく質▶8.0g　脂質▶4.6g　炭水化物▶43.1g　食塩▶1.4g

Point!

時短	チルド　買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
味つきの材料を合わせた混ぜごはん。
食欲がないときはすし酢をあわせるといっそう食べやすく。

材　料▶▶▶2人分

ごはん……200g
味付け油揚げ……40g
しいたけ昆布佃煮……20g
鮭フレーク……大さじ1
いんげん……20g
錦糸卵……お好みで
きぬさや……4枚

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・なべ・ボール

① 味付け油揚げ、しいたけ昆布は細切りにする
② いんげんは茹でて斜めに切る
③ 卵は溶いてフライパンで薄く焼き、千切りにする
④ ボールにごはん、①、②、③、鮭フレークを入れてふっくら混ぜる
⑤ 器に盛り錦糸卵やきぬさやを飾る

ミートドリア

バランス ●●◐●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶297kcal
たんぱく質▶9.6g　脂質▶8.2g　炭水化物▶45.0g　食塩▶1.3g

Point!

時短	缶詰　買い物　レンジ　調味
症状	体力無　味覚変　便秘

コメント
味がしっかりついているので、
味覚変化で味がぼんやりする時に
おすすめです。

●材　料▶▶▶2人分

ごはん…… 200g
しめじ…… 20g
まいたけ…… 20g
アスパラガス…… 20g
ブロッコリー…… 30g
ミートソース缶…… 1/2缶(140g)
とろけるチーズ…… 20g

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・オーブントースター

① きのこ・ブロッコリー・アスパラは食べやすい大きさに切る
② ①を皿に入れてラップし、電子レンジで加熱する（600W　1分位）
③ 耐熱皿にごはんを盛りつける
④ ごはんの上に②、ミートソースをかける
⑤ ④の上にとろけるチーズをのせる
⑥ ⑤をオーブントースターで6分程度焼く

シチュードリア

バランス ●●◐●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶320kcal
たんぱく質▶12.0g　脂質▶8.5g　炭水化物▶47.4g　食塩▶1.4g

Point!

時短	レトルト　買い物　レンジ　ひと鍋　調味
症状	体力無　味覚変　便秘

コメント
レトルトカレー売り場にシチューも
あります。 手軽にドリアが作れます。

●材　料▶▶▶2人分

ごはん…… 200g
ケチャップ…… 大さじ1
レトルトシチュー…… 1袋（200g）
ブロッコリー……適量
アスパラ……適量
しめじ……適量
まいたけ……適量
ピザチーズ…… 40g
オーブンシート…… P27参照

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・フライパン

① きのこ･ブロッコリー･アスパラは食べやすい大きさに切る
② ①を皿に入れてラップし、電子レンジで加熱する（600W　1分位）
③ ごはんにケチャップを入れて混ぜる
④ オーブンシートにごはん、②、レトルトシチューをのせる
⑤ ピザチーズをのせて、フライパンで蒸し焼きにする チーズが溶けたら出来上がり

ドリアは耐熱皿、オーブンシートのどちらでも簡単に作れます

カレーうどん・そば

バランス ●●◐ ●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶379kcal
たんぱく質▶9.5g　脂質▶8.5g　炭水化物▶63.9g　食塩▶3.7g

Point!

時短	レトルト　買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無　味覚変　におい　低握力　脱水

コメント
においが気になる時は、カレーなどをかけると食べやすくなります。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍うどん……1玉
レトルトカレー……1/2箱
めんつゆ……大さじ1
水……200ml
小ねぎ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 鍋に水とめんつゆを入れ沸騰させる
② ①に冷凍うどんをいれる
③ ②にレトルトカレーを入れ、温める
④ 器に盛り付け小ねぎをのせる

そばでもつくれます

卵とじうどん

バランス ●●◐ ◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶239kcal
たんぱく質▶7.5g　脂質▶2.0g　炭水化物▶45.4g　食塩▶2.2g

Point!

時短	買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　口内炎　手術　低握力　脱水

コメント
めんつゆも具も用意する必要がないので簡単です。味が薄い場合は、お好みでしょうゆを足してください

●材　料▶▶▶1人分

冷凍うどん……1玉
たまごスープのもと……1個
（フリーズドライ）
乾燥わかめ……ひとつまみ
水……250ml

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 鍋に水を入れ沸騰させる
② ①に冷凍うどん、たまごスープのもと、乾燥わかめを入れ、沸騰し、うどんがほぐれるまで煮る
③ 器に盛り付ける

さっぱりツナうどん

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶258kcal
たんぱく質▶9.8g　脂質▶5.1g　炭水化物▶41.4g　食塩▶1.4g

Point!

時短	缶詰　冷凍　買い物　カット　非加熱　レンジ　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい　下痢　手術

コメント
塩昆布の味で調味がいりません。うどんもレンジで加熱すれば鍋いらずで作れます。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍うどん……1玉
ツナ缶……1/2缶
冷凍えだまめ……大さじ1
塩昆布……適宜
ポン酢……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① うどんは袋のまま電子レンジで加熱する（600W 約3分）枝豆は解凍して、さやから出す
② うどんをざるにあけて流水にさらし、水をきる
③ すべての材料を混ぜたら完成

あんかけうどん

バランス ●●◐●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶342kcal
たんぱく質▶11.5g　脂質▶6.4g　炭水化物▶57.2g　食塩▶3.0g

Point!

時短	冷凍　買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	体力無　便秘　低握力

コメント
冷凍中華丼の具は、肉や魚介、野菜などがたっぷり入っており、常備しておくと便利です。うどんや皿うどんにかけてもおいしくいただけます。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍うどん……1玉
冷凍中華丼の具……1人分

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① なべに湯を沸かし、うどんをゆでる
② 同じなべで中華丼も温める（7分位）
③ うどんを器に盛り、中華丼の具を上にかける

皿うどんにかけても
おいしいです。

焼きそば

バランス ●●●●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶346kcal
たんぱく質▶9.5g　脂質▶7.0g　炭水化物▶62.8g　食塩▶3.8g

Point!

時短	カット　ひと鍋　調味
症状	体力無　味覚変　便秘　低握力

コメント
カット野菜を使うことで簡単に作れます。
肉、野菜がたっぷり入り、バランスも○。

●材　料▶▶▶2人分

蒸し中華めん……2玉
豚ロースススライス……60g
カット野菜（炒め用）……1袋
サラダ油……適宜
焼そばソース……2袋

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① フライパンに油をひき、肉・カット野菜を入れて炒める
② 蒸し中華めんを手でほぐし①に入れる
③ めんに火が通ったら焼そばソースで味をととのえる
④ 皿に盛りつけ、好みで紅しょうがを添える

肉も入っている
カット野菜はさらに便利！

トマトそーめん

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶229kcal
たんぱく質▶12.2g　脂質▶11.2g　炭水化物▶27.3g　食塩▶2.2g

Point!

時短	買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	食欲無　口内炎　下痢　手術　脱水

コメント
そうめんの塩味をいかし、トマトでさっぱり。
おなかにやさしい１品です。

●材　料▶▶▶2人分

そうめん（乾麺）……100g
めんつゆ……50ml
トマト缶……大さじ2杯
ツナ缶……大さじ2杯
薬味（ネギ）……お好みで
練わさび……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① そうめんは、ゆでて流水で冷やしぬめりをとっておく。
② めんつゆは、規定の濃さに希釈する。
③ めんつゆにトマト缶・ツナ缶を入れる。
④ お好みで薬味を入れてそうめんをつけて食べる。

※ 酸味が苦手な方は、トマトの量を減らすと美味しく召し上がれます。
※ 写真は、冷凍オクラとカットわかめをそえました。
※ 流水麺をつかうともっと簡単です。

そーめんの薬味・たれあれこれ

そーめんや冷ややっこにのせていろいろ楽しんでください

ねぎ、しょうが、わさび、しそ、みょうが、ごま

キムチ、オクラ、トマト、天かす、
大根おろしと梅干し

鯖みそだれ

鯖味噌煮缶をミキサーにかけたもの
味噌だれ風でおいしいです
鯖味噌煮缶＋めんつゆ（規定に薄めて50cc）
トマトと相性いいです

山形県だし風薬味

ナス、キュウリ、ミョウガ、生姜、しそ
がごめ昆布（塩コブでも可）
モロヘイヤやオクラ山芋を入れてもおいしそう
味付けは今回みりんとめんつゆで作りました
（醤油、みりん、酢、砂糖）

温かいめんであれば
さんま蒲焼缶やサバ水煮缶をのせてもおいしいです

カップスープパスタ

バランス ●●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶245kcal
たんぱく質▶7.4g　脂質▶4.9g　炭水化物▶41.4g　食塩▶1.5g

Point!

時短	買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	体力無　低握力　脱水

コメント
ごはんが食べにくい時、簡単パスタはいかがでしょうか。いろいろな味のカップスープでお試しください。

●材　料▶▶▶1人分

早茹でスパゲティ……60g
塩こしょう……適量
カップスープの素……1袋
（クラムチャウダー）
お湯……150ml

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① なべで湯を沸かし、袋の表示時間どおりスパゲティをゆでる
② 器にカップスープの素を入れてお湯を注ぐ
③ スパゲティーをつけながら食べる

スパゲティは専用容器を使えば電子レンジでもゆでられます

電子レンジでナポリタン

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶436kcal
たんぱく質▶17.6g　脂質▶4.8g　炭水化物▶85.5g　食塩▶1.8g

Point!

時短	調味料　カット　レンジ
症状	体力無

コメント
洗い物を最小限にできます。簡単にナポリタンができます。ハムの代わりにベーコンやウインナーでもおいしいです。

●材　料▶▶▶1人分

パスタ……100g
玉ねぎ……30g
ピーマン……15g
ハム……20g
コンソメ……1g
ケチャップ……30g

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 耐熱の器にパスタを半分に折って入れる
② 水500ccを入れ、玉ねぎ、ピーマン、ハムなどをのせる
③ コンソメを入れる
④ 電子レンジで袋に書いてあるゆで時間＋5分かける
⑤ 出来上がったらケチャップをあえて出来上がり

チキンサンドイッチ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶245kcal
たんぱく質▶11.8g　脂質▶9.1g　炭水化物▶29.2g　食塩▶1.2g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい

コメント
匂いに敏感な方でも安心して食べられます。
一緒に脂質も取れ栄養バランスのよいメニューです。

材　料▶▶▶1人分

サンドイッチ用パン……2枚
サラダチキン……25g
トマト……15g
レタス……5g
バター……適量
マヨネーズ……適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① パンにバターをぬる
② チキン・トマト・レタスは食べやすい大きさに切る
③ パンに材料をはさみ、マヨネーズをかけてサンドする

卵サラダサンドイッチ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶277kcal
たんぱく質▶9.8g　脂質▶12.9g　炭水化物▶31.7g　食塩▶1.3g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい

コメント
チルドの卵サラダを使えば、ゆで卵を作る時間が短縮できます。

材　料▶▶▶1人分

サンドイッチ用パン……2枚
バター……適量
チルド卵サラダ……50g
トマト……スライス1枚
きゅうり……適量
飾り
　スライスレモン……適量
　トマト……適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① サンドイッチ用パンにバターを塗る
② トマト・きゅうりは薄切りにする
③ パンに卵サラダ・トマト・きゅうりをはさむ
④ 皿に盛り付け、レモンとトマトを飾る

バナナアイスサンドイッチ

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶98kcal
たんぱく質▶2.4g　脂質▶2.9g　炭水化物▶16.2g　食塩▶0.3g

Point!

時短	冷凍　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　におい　低握力

コメント

食欲がない時におすすめ。
ひんやり口当たりの良いアイスサンドです。

●材　料▶▶▶1人分

サンドイッチ用食パン……1枚
バナナ……1/5本
バニラアイス……大さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶ボール

① サンドイッチ用食パンを4等分に切る
② バナナを角切りにする
③ ボールに、バナナ、バニラアイスを入れ、混ぜる
④ 2枚のパンに、③をのせ、残りのパンではさむ
⑤ ラップで包み、冷凍庫で冷やし固める

さばカレードック

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶175kcal
たんぱく質▶7.3g　脂質▶8.0g　炭水化物▶18.3g　食塩▶0.9g

Point!

時短	缶詰　買い物
症状	食欲無　味覚変

コメント

買い置きしておけるさば水煮缶を使った変わりパン。カレー風味とマヨネーズのコクで美味。

●材　料▶▶▶2個分

ロールパン……2個
さば水煮缶……30g
卵……10g
じゃがいも……20g
たまねぎ……10g
(A) マヨネーズ……小さじ2
(A) カレー粉……小さじ1/2
(A) 塩、こしょう……少々
サラダ菜……2枚

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・ボール

① さば水煮缶は開けて汁気をきっておく
② 卵はゆで卵にし、刻む
③ じゃがいもは皮をむき、電子レンジで加熱してつぶす
④ たまねぎは皮をむき、みじん切りにする
⑤ ボールに、①②③④と(A)を加え、混ぜる
⑥ ロールパンに切込みを入れ、サラダ菜と⑤をはさむ

パングラタン

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶215kcal
たんぱく質▶8.1g　脂質▶7.9g　炭水化物▶28.0g　食塩▶2.1g

Point!

時短	買い物　調味
症状	口内炎　嚥下　低握力

コメント
スープにつけることでパンがしっとり、
味はしっかりつくのでおいしく食べられます。

●材　料▶▶▶2人分

耳とり食パン……2枚
カップスープの素……1袋
(粒入りコーンクリーム)
お湯……100ml
ピザ用チーズ……20g

●作り方▶▶▶調理機器▶オーブントースター

① 100mlのお湯でカップスープの素を溶かす
② 食パンを食べやすい大きさに切り、①につける
③ グラタン皿に②のパンをのせ、ピザ用チーズをかける
④ 表面に焼き色がつくようオーブントースターで焼く

フレンチトースト

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶161kcal
たんぱく質▶7.4g　脂質▶5.3g　炭水化物▶20.3g　食塩▶0.6g

Point!

時短	買い物　ひと鍋
症状	食欲無　吐き気　口内炎　下痢　手術

コメント
牛乳、卵にパンをつけるので柔らかくなり、
栄養価も上がります。

●材　料▶▶▶1人分

フランスパン……2切れ
卵……1個
牛乳……100ml
砂糖……小さじ1杯
バター……5g
はちみつ……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・バット

① バットに牛乳、卵、砂糖を入れて混ぜる
② ①に切ったフランスパンをつける（20～30分）
③ フライパンにバターをいれる
④ フライパンが温まったら
②のパンを焼く
⑤ 焼きあがったらお好みで
はちみつをかける

かんたんお雑煮

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶121kcal
たんぱく質▶2.3g　脂質▶0.3g　炭水化物▶27.4g　食塩▶1.4g

Point!

時短	買い物　カット
症状	食欲無　低握力

コメント
切り餅をうす切りしたスライスもちはお湯30秒～1分程度で戻ります。焼くよりものど越しがよく、こちらもおすすめです。

●材　料▶▶▶1人分

切り餅……50g（1個）
松茸のお吸い物……1袋
小松菜……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶オーブントースター

① もちをオーブントースターで焼く（電子レンジで温めてもOK）
② 器に焼いた餅と松茸のお吸い物を入れ湯を注ぐ
③ お好みで野菜を入れる

もちピザ

バランス ● ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶149kcal
たんぱく質▶5.3g　脂質▶6.1g　炭水化物▶16.7g　食塩▶0.8g

Point!

時短	買い物　カット
症状	食欲無　低握力

コメント
チーズも、もちもとろけて、とても口当たりのよいメニュー。後を引く美味しさ。少量でもエネルギーがとれます。

●材　料▶▶▶1人分

スライスもち……24g（2枚）
玉ねぎ……10g
ベーコン……5g
ピザ用チーズ……15g
ケチャップ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 玉ねぎはスライス、ベーコンは食べやすい大きさにきる
② オーブンシートでつくった容器に、もち、玉ねぎ、ベーコン、チーズをのせる
③ フライパンに入れ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く
④ 出来上がったらケチャップをかける

オーブンシートの活用　P18下「シチュードリア」にも使っています。

★簡単に使い捨ての器ができます。

①山折り谷折りを交互に2回、最後に山折り

②ホチキスで両端を止めて

③広げると

④完成

ポン酢でカルパッチョ

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶70kcal
たんぱく質▶7.3g　脂質▶3.3g　炭水化物▶1.4g　食塩▶0.8g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
冷製料理で匂いを抑えて食べやすさアップ。
野菜のシャキシャキ食感でさっぱりと。

●材　料▶▶▶2人分

白身魚（刺身用）……100g
たまねぎ……1/10個
レタス……1枚
黄パプリカ……10g
サラダ菜……2枚
ポン酢……20g

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① たまねぎは皮をむきスライスし、水にさらしよく絞る
② レタス、黄パプリカは細切りにする
③ 器に、サラダ菜をしき、刺身を盛り、野菜をのせる
④ ポン酢を添える

魚は鯛やひらめなどがおすすめ

白身魚昆布〆

バランス ●●◖

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶208kcal
たんぱく質▶22.6g　脂質▶10.9g　炭水化物▶3.8g　食塩▶1.1g

Point!

時短	非加熱
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　低握力　手術

コメント
昆布で〆ることで刺身の水っぽさがなくなり、
昆布の食塩とうまみで魚が一層おいしくなります。

●材　料▶▶▶2人分

白身魚（刺身用）……2人前
出し昆布……2枚
とろろ昆布……適宜
レモン……2切
かいわれ大根……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 出し昆布の間に白身の魚をはさむ
　冷蔵庫に入れて2時間から半日、魚を〆る
② 白身魚にとろろ昆布をまぶす
③ 皿に盛りつけ、レモン、かいわれ大根を添える

さんまおろし

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶98kcal
たんぱく質▶7.2g　脂質▶5.2g　炭水化物▶5.6g　食塩▶0.6g

Point!

時短	缶詰　買い物　非加熱　調味
症状	食欲無　におい

コメント
魚のにおいが気になる時でも冷たいままなら食べやすいです。 大根おろしを添えるとさっぱり。

●材　料▶▶▶1人分

さんま蒲焼缶……2枚　40g
大根……大さじ2
しそ……1枚

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 大根はおろす
② 皿に蒲焼缶、大根おろし、しそを盛りつける

刺身焼き

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶127kcal
たんぱく質▶13.4g　脂質▶6.8g　炭水化物▶0.2g　食塩▶0.3g

Point!

時短	チルド　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無

コメント
残ったお刺身もお好み野菜を加え、
焼肉のたれで簡単調味。

●材　料▶▶▶2人分

白身魚（刺身）……120g
長ねぎ……30g
焼き肉のたれ……10g
サラダ油……小さじ1/2
いりごま……少々

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 長ねぎは、斜め切りにする
② 熱したフライパンにサラダ油をしく
③ ②に刺身、長ねぎを入れ炒める
④ しんなりしたら、焼き肉のたれを加え、からめる
⑤ 器に盛り、いりごまをふる

鮭のマヨネーズ焼き

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶186kcal
たんぱく質▶16.2g　脂質▶12.9g　炭水化物▶1.2g　食塩▶2.0g

Point!

時短	チルド　買い物
症状	手術　低握力

コメント
コンビニで購入できる鮭の塩焼きも少しの工夫で洋風アレンジ。
マヨネーズをプラスすることでエネルギー UP。

材　料▶▶▶2人分

チルド鮭塩焼き……2切れ
マヨネーズ……小さじ2
おろしにんにく……小さじ1
サラダ菜……2枚
刻みパセリ……適量

作り方▶▶▶調理機器▶オーブン

① マヨネーズ、おろしにんにくを混ぜる
② 鮭塩焼きに①を塗り、230度に予熱したオーブンで焼く（230度で5分位）
③ 器に、サラダ菜をしき、②をのせ刻みパセリをふる

オーブントースターでも作れます

ごまみそ ちゃんちゃん焼き

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶268kcal
たんぱく質▶16.3g　脂質▶18.4g　炭水化物▶9.3g　食塩▶1.2g

Point!

時短	缶詰　買い物　ひと鍋　調味
症状	体力無

コメント
蒸し焼きで 魚・野菜 を一緒に摂取できます。
缶のたれで味を付ける簡単調味。

材　料▶▶▶2人分

さばみそ煮缶……1缶
キャベツ……1枚
ほうれん草……2株
にんじん……1/10本
ごま油……小さじ1/2
酒……小さじ1
バター……小さじ1

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① キャベツ、皮をむいたにんじんは短冊切りにする
② ほうれん草は、4～5cmに切る
③ フライパンにごま油をしき、さばみそ煮缶、①、②を入れ炒める
④ ③に酒を加え、水気をとばす
⑤ 器に盛り、バターを添える

市販のカット野菜を使うともっと簡単!

さばのハンバーグ

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶259kcal
たんぱく質▶16.0g　脂質▶15.3g　炭水化物▶15.0g　食塩▶3.3g

Point!

時短	缶詰　買い物　ひと鍋　調味
症状	体力無

コメント
缶詰を使うので表面に焼き色がつけば大丈夫。調味料いらずでとっても便利。

材　料▶▶▶2人分

- さばみそ煮缶……1缶
- れんこん……40g
- 梅干……1個
- かたくり粉……大さじ1
- サラダ油……5ml
- 青じそ……2枚
- 大根（おろし）……60g
- 付け合わせ……
  - ほうれん草……適量
  - ミニトマト……2個

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① れんこんは皮をむき粗いみじん切りにきる
② 梅干は種を除き、小さくちぎる
③ さばみそ煮缶は軽く汁をきっておく
④ ①②③かたくり粉をあわせよくこね、ハンバーグの形に整える
⑤ 油を引いたフライパンに④を入れ、弱火で焼き色がつくまで焼く
⑥ ⑤の上に好みで青じそ、大根おろしをのせる
⑦ ほうれん草とミニトマトを添える

丸めてインスタントの清ましやみそ汁にも

さばそぼろ

バランス ●●◐
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶218kcal
たんぱく質▶15.9g　脂質▶14.3g　炭水化物▶6.7g　食塩▶1.0g

Point!

時短	缶詰　買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	味覚変　低握力

コメント
常備菜として、お弁当のおかずとして、いり卵とあわせ２色弁当としても使えます。

材　料▶▶▶2人分

- さばみそ煮缶……1缶
- おろし生姜……2g
- すりごま……4g

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① なべにさば缶詰をあけ、おろししょうがをいれる
② 弱火でさば缶をよくほぐし水気がなくなるまで炒める
③ ②にごまを加え混ぜる

さば缶香り炒め

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶89kcal
たんぱく質▶7.8g　脂質▶5.5g　炭水化物▶2.4g　食塩▶0.5g

Point!

時短	缶詰　ひと鍋　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変

コメント
味付さば缶で調味いらず!
香味野菜でにおいも軽減♪

●材　料▶▶▶2人分

- さば味付缶……70g
- 長ねぎ……20g
- みょうが……30g
- ごま油……小さじ1/2
- さば缶味付汁……適量
- 大葉……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 長ねぎは4cm長さ、2mm幅のななめスライスに切る
② みょうがは千切りにする
③ フライパンにごま油をひいたら火を付け、さば缶を炒める
④ さば缶を崩しながら長ねぎとみょうがを加え手早く炒める
⑤ さば味付缶の汁で味を調え器に大葉をしき盛り付ける

から揚げキャベツ

バランス ● ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶140kcal
たんぱく質▶9.6g　脂質▶7.3g　炭水化物▶8.6g　食塩▶1.2g

Point!

時短	冷凍　惣菜　買い物　レンジ　調味
症状	食欲無　味覚変　におい　便秘

コメント
野菜の千切りが面倒なときはカット野菜を利用すると簡単に作れます。
から揚げは、冷凍でもお惣菜でもOK!

●材　料▶▶▶2人分

- 冷凍(惣菜)から揚げ……4個
- キャベツ……60g
- にんじん……10g
- かいわれ大根……5g
- 和風ドレッシング……大さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 冷凍から揚げを電子レンジで温め、4等分にカットする
② キャベツ、にんじんは千切りにする
③ 千切りキャベツ、にんじん、かいわれ大根、①をあえる
④ ③に和風ドレッシングを加えてよくまぜる

から揚げチーズ

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶159kcal
たんぱく質▶11.3g　脂質▶6.3g　炭水化物▶14.1g　食塩▶1.1g

Point!

時短	冷凍　買い物　カット　レンジ
症状	味覚変　低握力

コメント
冷凍や市販のから揚げで一工夫。お好みでブロッコリーやアスパラなどの野菜を加えてもおいしいです。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍から揚げ……60g
チーズ……10g

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 冷凍から揚げを好きな量だけグラタン皿に入れる
② お好みでピザ用チーズをのせる
③ 電子レンジで3分程度温める

から揚げマリネ

バランス ●●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶191kcal
たんぱく質▶12.6g　脂質▶9.8g　炭水化物▶13.6g　食塩▶1.4g

Point!

時短	冷凍　買い物　カット　レンジ　調味
症状	食欲無　味覚変　におい

コメント
すし酢を使うと揚げ物がさっぱりするので、油のにおいが鼻につく時も食べやすくなります。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍(惣菜)から揚げ……3個
すし酢……小さじ1
玉ねぎ……30g
にんじん……10g
リーフミックス……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 玉ねぎとにんじんは千切りにし、すし酢をかける
② 冷凍から揚げは電子レンジで温める
(600Wで1分半位)
③ から揚げが熱いうちに①をかけ、リーフと共に器に盛る

サラダチキン ニラしょうゆ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶48kcal
たんぱく質▶10.1g　脂質▶0.5g　炭水化物▶1.2g　食塩▶0.9g

Point!

時短	チルド　買い物　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気

コメント
作り置きできる「ニラしょうゆ」は万能調味料。
市販のサラダチキンをほぐしてかけるだけ簡単調理。

材　料▶▶▶2人分

サラダチキン……80g
ニラ……40g
しょうゆ……小さじ1

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① ニラを4～5cmに切る
② 容器に、ニラ、しょうゆを入れ、冷蔵庫で1日程度おく
③ サラダチキンは、一口大にさく
④ 器に、サラダチキンを盛り、ニラしょうゆをかける

鶏肉しっとりホイル焼き

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶96kcal
たんぱく質▶8.6g　脂質▶4.8g　炭水化物▶4.6g　食塩▶0.8g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
パサつく鶏むね肉を塩麹でしっとり
軟らかく、調理中の匂いも軽減できる簡単レシピ。

材　料▶▶▶2人分

鶏むね肉……1/3枚
塩麹……小さじ2
たまねぎ……1/6個
にんじん……1/8本
ピーマン……1/4個
えのき……30g
酒……小さじ1/2
レモン……輪切り2枚

作り方▶▶▶調理機器▶オーブン

① 鶏胸肉はそぎ切りにし、ビニール袋に入れる
② 塩麹を加え、よくもみ込み、袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日程度おく
③ たまねぎ、にんじんは皮をむき、千切りにする
ピーマンはヘタを取り、千切りにする
えのきはいしずきを落とし、4～5cmに切る
④ ③を混ぜ合わせる
⑤ ホイルに、②、③を並べ、酒を振り、輪切りレモンを乗せて包む
⑥ 250℃に予熱したオーブンで10～15分焼く

サラダチキンあれこれ

コンビニなどにも置いてあるサラダチキン。料理済なので、
開けるだけで食べられます。一回に食べきれないので、
いろいろアレンジしてはいかがでしょうか。

サラダチキン バンバンジー

きゅうりと一緒に
ごまドレッシングでさっぱりと

サラダチキン ゆずこしょう

レモンとゆずこしょうで味に
アクセントが付きます

サラダチキン照り焼き風

すき焼きのたれで焼くと
味が変わります

おうちで簡単　手作りサラダチキン

① 200ｇくらいであればそのままでもOK
大きい鶏むね肉は真ん中の厚い部分をそぐように縦半分にします。
塩小さじ1/4と砂糖小さじ１を擦り込みます。
お好みのハーブがあれば入れてください。

①肉に下味をつける

②ラップで形を整える

③沸騰したお湯に入れる
（火は止めてください）

④８時間後鍋から取り出して完成

② ラップに包み30分から１晩冷蔵庫に入れます
③ 少し大きめの鍋にお湯を沸騰させます。
沸騰したら火は止めます。
④ ポリ袋に肉を入れ沸騰したお湯に入れます。
⑤ 蓋をして７～８時間放置
⑥ 取り出してお好みの料理に使ってください。

**電子レンジで火を通すより柔らかく
おいしくできます。
作るのに時間はかかりますが
手間はあまりかかりません。
出来上がったら市販のサラダチキンと
同様にいろいろアレンジして使えます。**

鶏肉ソテー 柚子こしょう

バランス ●●◐

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶210kcal
たんぱく質▶13.3g　脂質▶15.3g　炭水化物▶2.6g　食塩▶0.7g

Point!

時短	チルド　ひと鍋　調味
症状	味覚変

コメント
治療によって、味がぼんやりしてしまうときは柚子こしょうなどの香辛料の活用で味が分かりやすくなります。

材　料▶▶▶1人分

鶏もも肉……1枚
酒……大さじ1
サラダ油……適量
たれ
　長ねぎ……1/4本
　柚子こしょう……小さじ2
　酒……適量
　塩……適宜
リーフ・ミニトマト・レモン……適宜

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 鶏肉は食べやすい厚みに切り込みを入れ、酒をからめる
② 長ねぎはみじん切りにする
③ フライパンに油を熱し、長ねぎをさっと炒め、酒、柚子こしょうを加えたら、器に取りだす
④ フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く
⑤ 鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにカットする
⑥ 器に鶏肉を盛り、上に③のたれをかける
⑦ 付け合わせ（リーフ、トマト、レモン）をのせる

レンジ豚キムチ

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶160kcal
たんぱく質▶13.3g　脂質▶9.2g　炭水化物▶4.4g　食塩▶1.6g

Point!

時短	チルド　カット　レンジ　調味
症状	食欲無　便秘　低握力

コメント
耐熱容器でレンジ調理。そのまま食卓へ出せ、器具も下ごしらえもいらないスピード料理。

材　料▶▶▶2人分

豚こま肉……120g
キムチ……100g
しょうゆ……小さじ1
かいわれ大根……5g

作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 耐熱容器に豚こま肉、キムチ、しょうゆを入れ、600Wで5分程、加熱する
② かいわれ大根を添える

温泉卵

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶83kcal
たんぱく質▶6.6g　脂質▶5.2g　炭水化物▶1.5g　食塩▶1.1g

Point!

時短	チルド　買い物　カット　レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　口内炎　嚥下　下痢　便秘　低握力　手術

コメント
電子レンジで手軽に作れます。
お使いのレンジによって加熱時間は調節してください。

●材　料▶▶▶1人分

卵……1個
めんつゆ……小さじ1
小口ねぎ……適量

卵は爆発防止のため、必ず穴をあけてから
電子レンジに入れましょう

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 耐熱容器に卵を割り入れる
② 黄身に2～3か所、白身にも2～3か所、竹串を刺す
③ ラップをして、レンジで加熱する（600Wで40秒～50秒）
④ レンジから取り出し、めんつゆをかける
⑤ 好みで小口ねぎをかける

コロッケ卵とじ

バランス ● ● ● ◖

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶287kcal
たんぱく質▶10.3g　脂質▶17.6g　炭水化物▶20.6g　食塩▶3.6g

Point!

時短	冷凍　買い物　レンジ　ひと鍋　調味
症状	体力無　味覚変　嚥下　便秘

コメント
惣菜コーナーのコロッケでも作れます。めんつゆで味をつけるので、味覚変化があるときも楽に作れます。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍コロッケ……2個
玉ねぎ……20g
しいたけ……5g
水……150ml
めんつゆ……大さじ2
卵……1個
三つ葉……お好みで

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・電子レンジ

① 玉ねぎ、しいたけは千切りにする
② 鍋に水とめんつゆを入れ、玉ねぎ、しいたけを煮る
③ 冷凍コロッケをレンジで温める
④ 鍋にコロッケを加えてひと煮立ちさせる
⑤ 溶き卵を回しかけて蓋をして火をとめる。
　1分くらい置く
⑥ 皿に盛り付ける

※コロッケだけではなく
　かつやエビフライでもOKです

豆乳茶碗蒸し

バランス ●◐

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶115kcal
たんぱく質▶7.0g　脂質▶6.2g　炭水化物▶7.5g　食塩▶1.4g

Point!

時短	チルド　買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　口内炎　嚥下

コメント
茶碗蒸しは飲み込みしやすく、食欲がない時も手を付けやすいです。白だしを使うと味付けする手間が省けます。

●材　料▶▶▶1人分

卵……1個
豆乳……1本（200ml）
白だし……大さじ2
しいたけ……適量
三つ葉……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

① ボールに卵・豆乳・白だしを入れて混ぜ、茶こしでこす
② 器に注ぎ、しいたけ・三つ葉を入れる
③ フライパンに2cmくらい水を張る
④ 器をフライパンに並べて火にかけ蓋をする
⑤ 沸騰したら弱火にして蓋をずらして15分加熱する

電子レンジでも作れます
（200W10分）

豆乳温やっこ

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶110kcal
たんぱく質▶8.5g　脂質▶6.0g　炭水化物▶5.2g　食塩▶0.5g

Point!

時短	チルド　買い物　レンジ　調味
症状	食欲無　口内炎　嚥下　下痢　低握力　手術　脱水

コメント
飲み込みがしやすいレシピです。
温かくしても、冷たいままでも○。

●材　料▶▶▶1人分

絹ごし豆腐……100g
豆乳……50ml
めんつゆ……小さじ1
小ねぎ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 耐熱皿に豆腐と豆乳をいれる
② 電子レンジで加熱する　600Wで1分
③ めんつゆとお好みで小ねぎをのせる

ポテサラ油揚げ焼き

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶282kcal
たんぱく質▶6.9g　脂質▶18.7g　炭水化物▶21.6g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　買い物　調味
症状	食欲無　味覚変　におい

コメント　油揚げがきつね色になる程度に焼きましょう。香ばしさとポテトの食感・味が食欲をそそります。

●材　料▶▶▶2人分

ポテトサラダ（市販）…… 120g
油揚げ…… 1枚
ちくわ……1/2本
わさび……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶オーブントースター

① 油揚げを半分に切り開く
② ポテトサラダに刻んだちくわ、わさびを混ぜる
③ ①に②をつめる
④ オーブントースターできつね色に焼く
　※焦げすぎないように気を付けましょう

お揚げ納豆

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶130kcal
たんぱく質▶9.3g　脂質▶7.8g　炭水化物▶6.1g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　調味
症状	食欲無　便秘

コメント　油揚げは焦げやすいので、火加減に気をつけて焼いてください。

●材　料▶▶▶2人分

油揚げ…… 1枚
納豆…… 2パック
ねぎ…… 40g
おろししょうが……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶グリル（オーブントースターでも◎）

① 油揚げを半分に切りやぶれないように袋にする
② 納豆、ねぎ、納豆についているからし、たれをよく混ぜる
③ ②を油揚げにつめる
④ 魚グリルで焦げ目がつく程度に焼く
⑤ 皿に盛り付け、おろししょうがを添える

納豆あれこれ

買い置きできる納豆に、いろいろな具を混ぜてアレンジしてみましょう

Point!

時短	チルド　買い物　レンジ　調味
症状	食欲無　口内炎　嚥下　下痢　低握力　手術　脱水

●材　料▸▸▸1人分

納豆
キムチ
おくら
温泉卵
小ねぎ
たくあん
しば漬け
高菜
刻みのり
刻みきゅうり

急に食事がおいしくなくなった。

今までおいしく食べられていたのに、急に味が変わったと思うことはありませんか？「料理を作った人が変わったのかな？」「安いものに変えたんじゃない？」など、いつもと違うと感じたら、味覚の感じ方に変化が起こっているかもしれません。

治療中や治療後は、５つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）の感じ方のバランスが崩れて、おいしく感じなくなったり、においに敏感になることがあります。放っておくと、食べる意欲がなくなり、栄養状態が悪くなってしまう場合があります。

香りのある食品や香辛料を活用してみませんか？

お好み焼きや焼きそばなどのソース味が好まれたり、わさびをつけると食べられるなど、香辛料が助けになる場合があります。のりの香りで食欲が出る。果物の香りが助けになる方もいらっしゃいます。味の感じ方は千差万別。体調が落ち着いているときに、少しためしてみてください。

また、口の中が乾燥していて、味が感じにくくなる場合もあります。そのようなときは、汁物やめん類など水分の多いメニューを選んでみるといいかもしれません。

すきやき肉豆腐

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶106kcal
たんぱく質▶10.3g　脂質▶4.9g　炭水化物▶6.1g　食塩▶1.0g

Point!

時短	チルド　缶詰　買い物　ひと鍋　調味
症状	便秘　脱水

コメント
缶詰のお肉はやわらかく、味もしっかりついているので味付け不要、時短調理で便利。

●材　料▶▶▶1人分

木綿豆腐……100g
牛大和煮缶……20g
しいたけ……10g
しめじ……5g
めんつゆ……小さじ1
小ねぎ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① しいたけ、しめじは食べやすい大きさに切る
② なべに豆腐、牛大和煮缶、しいたけ、しめじ、めんつゆを入れる
③ 少量水を加えてきのこに火が入るまで煮る
④ 器に盛り付け小ねぎを飾る

とろける湯豆腐

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶96kcal
たんぱく質▶6.0g　脂質▶6.3g　炭水化物▶3.5g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　吐き気　口内炎　嚥下　下痢　低握力　脱水

コメント
少しの重曹を加えるだけで、軟らかい絹豆腐が更に口当たり良くとろける食感になります。

●材　料▶▶▶2人分

絹豆腐……1/2丁
油揚げ……1枚
(A) 水……1カップ
(A) 重曹……小さじ1/2
ごまだれ……大さじ1
青ねぎ……1本

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 青ねぎは小口切りにする
② 絹豆腐、油揚げは4等分にする
③ 鍋に、(A)を入れ、よく混ぜる
④ ③に②を加え、弱火にかける
⑤ 煮立って、汁がにごってきたら、具を取り出す

豆腐つくねクリーム煮

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶166kcal
たんぱく質▶11.9g　脂質▶8.0g　炭水化物▶10.8g　食塩▶2.3g

Point!

時短	チルド
症状	口内炎　嚥下　手術　脱水

コメント
豆腐を入れたふわふわつくね。具材をミキサーにかけたなめらかソース。

●材　料▶▶▶2人分

鶏ひき肉……80g
塩……少々
絹豆腐……1/8丁
おろし生姜……小さじ1/2
ペースト
　玉ねぎ……1/5個
　白菜……中1/2枚
　水……大さじ5
　牛乳……大さじ5
クリームシチューの素……大さじ1
鶏がらスープの素……小さじ1/2
バター……小さじ1/2
青ねぎ……1/2本

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・ミキサー・ボール

① ボールに、鶏挽肉、塩、絹豆腐、おろし生姜を加え、混ぜる
② ①を適当な大きさに丸め、なべの熱湯でゆでる
③ 皮をむいた玉ねぎ、白菜を適当な大きさに切る
④ ミキサーに、③、水、牛乳を入れてかけ、ペースト状にする
⑤ 鍋に④、クリームシチューの素、鶏がらスープの素、バターを加える
⑥ よく混ぜ、焦げないようにひと煮立ちさせる
⑦ 器に盛り付け、刻んだ青ねぎを添える

飲み込みやすくする工夫～飲み物・汁物などに『とろみ』をつけてみましょう～

汁物や水分がむせて飲み込みにくいときは、とろみをつけてみましょう。
液体にとろみをつけると、口の中でまとまりやすく、のどをゆっくり通るので飲み込みやすくなります。
市販のとろみ剤を混ぜると簡単にとろみがつきます。
自分に合ったとろみを見つけてみましょう。
とろみの目安は、とろみ剤の外箱に書いてあります。

■薄いとろみ

スプーンを傾けるとすっと流れる

■中間のとろみ

スプーンを傾けるととろとろと流れる

■濃いとろみ

スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい

【市販のとろみ剤使用上のポイント】

ポイント１　コップや容器は少し大きめのものを使う
ポイント２　かき混ぜながら、とろみ剤を素早く加える
ポイント３　濃厚流動食は、一度溶かした後、５分ほど置いてから、もう一度かき混ぜる（２度混ぜ）

とろみが安定するまで２分程度かかります。少し待ちましょう。
途中でとろみ剤を足すと、ダマになります。とろみが強くなりすぎてしまいます。
時間がたつとかたくなるので、目的のとろみよりややゆるめに調整しましょう。
100円ショップなどで購入できるミニ泡立てがとても便利です。

ふわっと豆腐寄せ ～かにあん

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶59kcal
たんぱく質▶5.1g　脂質▶1.7g　炭水化物▶6.0g　食塩▶1.1g

Point!

時短	チルド　缶詰　買い物
症状	食欲無　吐き気　味覚変　口内炎　嚥下　手術　脱水

コメント
豆腐に具材を練り込んだふわっと蒸し。
あんかけで食材をまとめて食べやすく。

●材　料▶▶▶2人分

絹ごし豆腐（水切り後）……80g
にんじん……1/8本
玉ねぎ……1/10個
いんげん……2本
（A）おろし生姜……小さじ1
（A）醤油……小さじ2/3
（A）塩……ひとつまみ
（A）かたくり粉……小さじ2/3
かにあん
（B）カニ缶……20g
（B）だし汁……大さじ4
（B）和風顆粒だし……小さじ1/10
（B）しょうゆ……小さじ1/3
（B）酒……小さじ1/2
水溶きかたくり粉……小さじ2
ほうれん草……2株

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・蒸し器・ボール

① 絹豆腐はキッチンペーパーでよく水気を切る
② にんじん、玉ねぎは皮をむき、粗みじん切りにする
③ いんげんは筋を取り、小口切りにする
④ ボールに、①②③、（A）を入れ、よく混ぜ合わせる
⑤ 耐熱容器に、④を流し入れ、蒸し器で10分程度蒸す
⑥ なべに（B）を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける
⑦ ほうれん草はゆで、流水で冷やし、水気を絞り、4～5cmに切る
⑧ ⑤に、⑥のあんをかけ、ほうれん草を添える

『とろみあん』の作り方　【加熱】

基本配合（できあがり量　150ml程度）

材料名	1回分	
かたくり粉	6 g	小さじ2杯
めんつゆ	13 g	大さじ1杯弱
水	200 ml	カップ1杯

※　かたくり粉の濃度：3％

★味付けの濃さ（めんつゆの量）や、とろみの濃さ（かたくり粉の量）はお好みで調整してみてください。

① 鍋に材料を全てはかって入れ、かたくり粉が溶けるまで泡立て器でかき混ぜる。
② 泡立て器でよく混ぜながら火にかけ、強火で加熱する。
③ 液体の色が透明になって、とろみがつき、ブクブク泡が立ってきたらできあがり。

材料を混ぜておくと失敗しにくいです！

茶碗蒸しやおかゆにかけて、おろし生姜を加えると体が温まる『銀あん』になります。また、できあがったとろみあんにケチャップなど加えて洋風にしてもおいしいですよ。おかずのたれや汁物・めん類などに水溶きかたくり粉を加えて加熱しても、とろみがつきます。

簡単もずくの酢の物

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶22kcal
たんぱく質▶0.5g　脂質▶0.4g　炭水化物▶5.1g　食塩▶0.7g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
酸味があるので、食欲がないときにもおすすめです。ゆずの皮、生姜などを添えると風味がかわります。

●材　料▶▶▶1人分

もずく酢……40g
きゅうり……40g

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① きゅうりは輪切りにする
② もずく酢ときゅうりをあえる

たこのすし酢和え

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶42kcal
たんぱく質▶6.8g　脂質▶0.2g　炭水化物▶2.9g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
冷たくさっぱりしているので、食欲がない時に向いています。味付けもすし酢を使えば、簡単です。

●材　料▶▶▶1人分

蒸したこ……30g
きゅうり……30g
塩……適宜
すし酢……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① たこときゅうりは食べやすい大きさに切り、きゅうりは塩をふる
② 器にもり、すし酢をかける

大根とホタテ缶のサラダ

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶80kcal
たんぱく質▶7.0g　脂質▶4.8g　炭水化物▶1.8g　食塩▶0.5g

Point!

時短	缶詰　非加熱
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
材料をあえるだけですが、ホタテ缶を使用しているので、ぜいたくな1品になります。

●材　料▶▶▶2人分

大根……50g
ホタテ缶……1缶
マヨネーズ……大さじ1杯
柚子こしょう……適宜
かいわれ大根……3g

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 大根は皮をむき千切りにする
② 大根、ホタテ缶、マヨネーズ、柚子こしょうをあえる
③ 器に盛りつけ、かいわれ大根を飾る

納豆サラダ

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶122kcal
たんぱく質▶4.1g　脂質▶9.6g　炭水化物▶5.7g　食塩▶0.2g

Point!

時短	チルド　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変

コメント
キャベツを切るのが面倒なときはカット野菜を利用しましょう。納豆は安価・手軽なのでおすすめです。

●材　料▶▶▶2人分

納豆……1パック
キャベツ……80g
ミニトマト……2個
マヨネーズ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① キャベツは千切りにして水にさらす
② キャベツの水気をよく切り、皿に盛り付ける
③ 納豆は付属のたれを入れてよく混ぜる
④ キャベツの上に納豆、ミニトマトをのせ、マヨネーズをかける

キャベツと塩昆布サラダ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶11kcal
たんぱく質▶0.9g　脂質▶0.1g　炭水化物▶2.8g　食塩▶0.4g

Point!

時短	買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　便秘

コメント
塩昆布を入れるだけで味付け不要です。野菜の千切りが面倒な時はカット野菜を使用しましょう。

●材　料▶▶▶1人分

キャベツ……40g
塩昆布……3g

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① キャベツは千切りにする
② ①を塩昆布とまぜる

ひじきごぼうサラダ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶92kcal
たんぱく質▶1.5g　脂質▶7.0g　炭水化物▶6.5g　食塩▶0.61g

Point!

時短	非加熱　調味　チルド
症状	食欲無　体力無　吐き気　味覚変　におい　下痢　手術

コメント
チルドのサラダに生野菜とひじきをプラスすると色合いもよく、ボリュームも増えます。

●材　料▶▶▶2人分

ごぼうサラダ……1袋
ひじき……ひとつまみ
きゅうり……15g
カットキャベツ……25g
ミニトマト……2個

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① ひじきは水で戻して何回か洗う
② きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る
③ 器にすべて入れて混ぜ合わせる

ナスとツナのレンチンポン酢

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶83kcal
たんぱく質▶4.1g　脂質▶6.4g　炭水化物▶2.4g　食塩▶0.4g

Point!

時短	缶詰　レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
レンジでチンの簡単野菜メニュー。
ポン酢でさっぱり、ツナ缶のうまみとごま油の風味で食欲アップ。

●材　料▶▶▶1人分

なす……40g
ツナ缶……20g
ごま油……小さじ1/2
ポン酢……小さじ2

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① なすを縦半分に切り1cm幅程度の斜め半月にカットする
② 耐熱容器にカットしたなすとツナ缶、ごま油を入れて混ぜ合わせる
③ ②にラップをして電子レンジで500W 2分程度加熱する
④ ラップをはずし③をポン酢で和えて完成

ナスのレンチンポン酢

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶13kcal
たんぱく質▶0.8g　脂質▶0.1g　炭水化物▶3.0g　食塩▶0.3g

Point!

時短	レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
レンジでチンの簡単野菜メニュー。
ポン酢でさっぱり。

●材　料▶▶▶1人分

なす……40g
かいわれ大根……3g
ポン酢……小さじ2

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① なすを縦半分に切り1cm幅程度の斜め半月にカットする
② ①にラップをして電子レンジで500W 2分加熱する
③ ラップをはずし、かいわれ大根をいれ和える
④ ポン酢で和えて完成

お手軽バンバンジー

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶60kcal
たんぱく質▶8.8g　脂質▶1.6g　炭水化物▶2.7g　食塩▶0.8g

Point!

時短	非加熱　レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　手術

コメント
ごまだれとサラダチキンの味で味付け調整が不要です。

●材　料▶▶▶1人分

サラダチキン……30g
大豆もやし……40g
きゅうり……20g
ごまだれ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① サラダチキンは食べやすい大きさにカットする
② きゅうりは千切りにする
③ もやしは電子レンジで加熱する
④ すべての材料を合わせ、ごまだれをかける

さんま缶の簡単青菜あえ

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶67kcal
たんぱく質▶4.7g　脂質▶3.8g　炭水化物▶4.1g　食塩▶0.5g

Point!

時短	缶詰　買い物
症状	食欲無　体力無

コメント
さんま＆小松菜の鉄分たっぷりあえもの。
お好みの缶詰で作るお手軽レシピ。
赤貝味付け缶、いかの味付け缶でもOK。

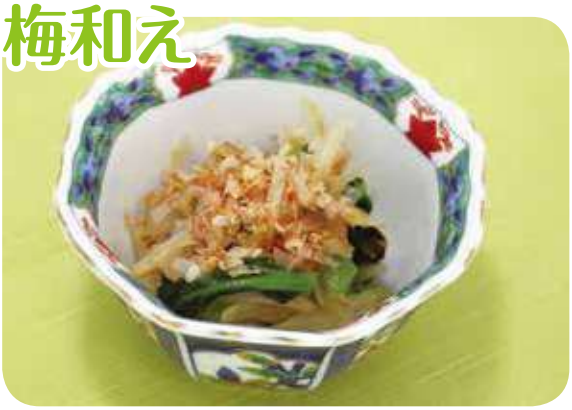
●材　料▶▶▶1人分

さんま蒲焼き缶……40g
小松菜……1株
にんじん……10g
(A) 白すりごま……小さじ1
(A) しょうゆ……小さじ1/3

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・ボール

① さんま蒲焼き缶は、軽くほぐし、汁を分ける
② 小松菜はゆで、流水で冷やして絞り、4～5cmに切る
③ にんじんは皮をむき、千切りにし、ゆでる
④ ボールに①～③、さんま蒲焼き缶の汁、(A)を入れてあえる
⑤ 器に盛る

ごぼうのさっぱり梅和え



バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶48kcal
たんぱく質▶1.4g　脂質▶0.4g　炭水化物▶9.5g　食塩▶2.0g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　下痢　便秘

コメント
食物繊維豊富なごぼうの変わりレシピ。
めんつゆ使用で簡単調味。
梅干しとかつお節の風味が食欲をそそる♪

●材　料▶▶▶2人分

ごぼう……60g
小松菜……2株
梅干し……大1個
めんつゆ(ストレート)……小さじ1/2
かつお節……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・ボール

① ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、さっとゆでる
② 小松菜はゆで、流水で冷やして絞り、4～5cmに切る
③ 梅干しは種を取り、つぶす
④ ボールに、①、②、③、めんつゆを入れよく混ぜる
⑤ 器に盛り、かつお節を添える

たくあんまさご和え

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶35kcal
たんぱく質▶2.5g　脂質▶1.7g　炭水化物▶2.7g　食塩▶0.7g

Point!

時短	チルド　買い物　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　下痢　便秘

コメント
たくあんとかにかまの塩味を活かし薄味調味。
お好みで少しだけしょうゆの風味を加えても OK。

●材　料▶▶▶1人分

たくあん（刻み）……30g
かにかまぼこ……30g
かいわれ大根……20g
ごま油……小さじ1/2
炒りごま……小さじ2/3

●作り方▶▶▶調理機器▶ボール

① かにかまぼこは細くさく
② かいわれ大根は種を取り、4～5cmに切る
③ ボールに、たくあん、①、②とごま油を入れてあえる
④ 器に盛り、炒りごまをのせる

切干なめたけ和え

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶34kcal
たんぱく質▶1.0g　脂質▶0.1g　炭水化物▶8.8g　食塩▶0.5g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
切干大根となめたけの食感が絶妙な一品です。切干大根がなめたけのうまみを含みおいしくなっています。

●材　料▶▶▶1人分

切干大根……10g
なめたけ瓶詰……10g
きゅうり……10g
酢……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 戻した切干大根をさっと茹でる
② ①をざるにあげ、良く絞る
③ ②を食べやすい長さにカットする
④ 千切りにしたきゅうりと酢となめたけを和える

小松菜なめたけ和え

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶17kcal
たんぱく質▶1.0g　脂質▶0.1g　炭水化物▶3.4g　食塩▶0.7g

Point!

時短	非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
簡単な野菜の一品。小松菜ときゅうりの塩もみになめたけを加えるだけ。白菜やかぶなど食材を変えても◎。

●材　料▶▶▶1人分

小松菜……20g
きゅうり……35g
塩……ひとつまみ
なめたけ瓶詰……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 小松菜は3cmの長さ、きゅうりは縦半分に切り薄切りにする
② ①に少量の塩をもみ込み、しんなりさせる
③ しんなりしたらなめたけで和えて器に盛り付ける

なめ茸は調味料として考えると使う幅が広がります
色々な食材に合います

切干大根と さきいかの和え物

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶38kcal
たんぱく質▶3.4g　脂質▶2.2g　炭水化物▶8.6g　食塩▶0.5g

Point!

時短	買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
乾物だけで簡単な１品に！
アレンジでマヨネーズで和えると切干大根もサラダ感覚に!

材　料▶▶▶１人分

切干大根……10g
さきいか……3g
ポン酢……小さじ1
柚子こしょう……お好みで

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① 水で戻した切干大根をお湯でさっと火を通しざるで水切りする
② ①を食べやすい長さにカットする
③ さきいかを細かく手で割き、ポン酢と和える
④ お好みで柚子こしょうを混ぜる

ピーマンの レンチン南蛮風

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶17kcal
たんぱく質▶0.2g　脂質▶1.1g　炭水化物▶1.6g　食塩▶0.3g

Point!

時短	レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
レンジでチンの簡単野菜メニュー。
ポン酢でさっぱり、お好みで七味唐辛子でアクセント。

材　料▶▶▶１人分

ピーマン……１個
ポン酢……小さじ1
ごま油……小さじ1/2
七味唐辛子……適宜

作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① ピーマンの種とへたをとり薄くスライスする
② 耐熱の器にピーマンにポン酢とごま油を加え軽く混ぜる
③ 電子レンジで１～２分加熱する
④ 仕上げに七味唐辛子を適宜加える

きゅうりとオクラのごま酢和え

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶21kcal
たんぱく質▶1.1g　脂質▶0.9g　炭水化物▶2.8g　食塩▶0.4g

Point!

時短	非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　におい

コメント
オクラは塩をまぶして手でもみ、1分程度茹でると舌触りが柔らかくなり色鮮やかになります。

●材　料▶▶▶1人分

- きゅうり……20g
- オクラ……20g
- 白ごま……小さじ1/2
- ポン酢……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① きゅうりと茹でたオクラを小口切りにする
② ①に白ごまとポン酢を入れ、和えて器に盛る

かぼちゃヨーグルト和え

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶57kcal
たんぱく質▶1.2g　脂質▶2.1g　炭水化物▶8.8g　食塩▶0.3g

Point!

時短	冷凍　買い物
症状	食欲無　吐き気　下痢　便秘

コメント
ビタミンC豊富な南瓜の甘味を活かしデザートにも和え物にもアレンジ可能。

●材　料▶▶▶1人分

- 冷凍かぼちゃ……60g
- きゅうり……1/10本
- 塩……適量
- レーズン……8～10粒
- (A) ヨーグルト……大さじ2
- (A) マヨネーズ……小さじ1
- (A) 塩……少々

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 冷凍かぼちゃを電子レンジで約1分温め、角切りにする
② きゅうりは、4つ割りにし、厚めのいちょう切りにする
　塩もみをし、流水で洗い、よく水気を絞る
③ レーズンは、洗って汚れを拭き取る
④ ボールに①と(A)を入れ、よく混ぜる
⑤ ②③を加え、あえて器に盛る

ピーマンと焼油揚げのあえ物

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶48kcal
たんぱく質▶2.8g　脂質▶3.5g　炭水化物▶4.5g　食塩▶0.3g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　味覚変

コメント
焼いた油揚げの香ばしさと食感が楽しめます。

●材　料▶▶▶2人分

ピーマン……2個
油揚げ……1枚
めんつゆ……小さじ1杯

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・オーブントースター

① ピーマンをスライスし、色が変わる程度に茹でる
② 油揚げは両面を色づく程度にグリルかオーブントースターで焼く
③ 焼きあがった油揚げは食べやすい大きさに切る
④ ①と③をめんつゆで和える

わかめの炒め物

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶31kcal
たんぱく質▶1.8g　脂質▶0g　炭水化物▶1.3g　食塩▶0.4g

Point!

時短	ひと鍋　調味
症状	味覚変　便秘

コメント
塩蔵や乾燥わかめでなく、生わかめのおいしい3月～5月におすすめのレシピです。

●材　料▶▶▶1人分

生わかめ……40g
ごま油……小さじ1
めんつゆ……小さじ2
かつお節パック……2袋

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① 生わかめを適当な大きさに切る
② フライパンにごま油を入れる
③ フライパンに生わかめをいれ、手早く炒める
④ わかめの色が変わったらめんつゆを入れる
⑤ 最後にかつお節をあえ、器に盛る

きゅうりのピリ辛炒め

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶30kcal
たんぱく質▶0.9g　脂質▶1.1g　炭水化物▶4.1g　食塩▶0.7g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　味覚変

コメント
治療の影響で味が弱く感じる時はぴりっとした豆板醤を利用すると味が分かりやすくなります。

●材　料▶▶▶2人分

きゅうり……2本
ごま油……小さじ1
たれ
　豆板醤……小さじ1/2
　ポン酢……大さじ1
　砂糖……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① きゅうりはたたいてから2～3cmに切る
② フライパンにごま油をしいて熱し、きゅうりをさっと炒める
③ たれを合わせてまぜ、フライパンに入れてからめる

ピーマン塩昆布炒め

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶31kcal
たんぱく質▶1.1g　脂質▶2.1g　炭水化物▶3.4g　食塩▶0.9g

Point!

時短	ひと鍋　調味
症状	食欲無　吐き気

コメント
調味は塩昆布だけで簡単。ピーマンが主役の箸やすめとなる一品。

●材　料▶▶▶2人分

ピーマン……1個
塩昆布……10g
ごま油……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

① ピーマンは、ヘタと種を取り、千切りにする
② 熱したフライパンに、ごま油をしき、ピーマン、塩昆布を炒める
③ 器に盛る

キャベツは日持ちもしますしなんにでも合うので
便利な野菜です。
レシピの中にある以外にもいろいろ使えます。
キャベツは万能野菜！
アレンジして使い切りましょう

キャベツと油揚げカレー炒め

ちくわとめんつゆで和えて

梅干しと炒めて

魚肉ソーセージと炒めて

かにかまと炒めて

塩こぶとレモン炒め

かに缶とアスパラと炒めて

ツナと和えて

塩キャベツ

キャベツ・ごま油・塩・鶏がらスープの
素で和えるだけ

スープにいれて
残った野菜はスープに

電子レンジでチンして
オイルサーディンと和え醤油を少々

・キャベツは茹でるより電子レンジで温めると便利

・電子レンジでチンしてマヨネーズと醤油おかかをかけて食べてもおいしいです

お麩じゃが

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶42kcal
たんぱく質▶1.0g　脂質▶1.1g　炭水化物▶7.0g　食塩▶0.4g

Point!

時短	ひと鍋
症状	下痢　便秘　手術

コメント
いつものお肉をお麩でさっぱりと。
しっとり煮含めたお麩のとろける食感。

●材　料▶▶▶2人分

じゃがいも……1/3個
にんじん……1/8本
たまねぎ……1/10個
小町麩……4～6個
サラダ油……小さじ1/2
(A) 水……大さじ4
(A) 砂糖……小さじ1/3
(A) みりん……小さじ1/2
(A) しょうゆ……小さじ1
(A) 和風顆粒だし……少々
絹さや……少々

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむき、乱切りにする
② 小町麩は水につけて戻し、水気を絞っておく
③ 絹さやはゆで、千切りにする
④ 鍋にサラダ油をしき、①を入れ炒める
⑤ 全体がしんなりしたら、小町麩、(A) を加え、煮含める
⑥ 器に盛りつけ、絹さやを添える

レンジで簡単 ふろふき大根

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他 1個は80kal

エネルギー▶45kcal
たんぱく質▶2.0g　脂質▶0.5g　炭水化物▶8.7g　食塩▶0.9g

Point!

時短	冷凍　レンジ
症状	味覚変

コメント
電子レンジでにおいをたてずに時短調理。
ゆずポン酢使用の簡単ゆずみそ風味。

●材　料▶▶▶1人分

大根……50g
(A) みそ……小さじ1
(A) みりん……小さじ1
(A) 砂糖……小さじ1/2
(A) ゆずポン酢……小さじ1/2
(A) だし汁……小さじ1/2
冷凍里いも……1個
青菜（菜の花）……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・なべ

① 大根は皮をむいて半月に切り、十字に隠し包丁を入れる
② 里いもは解凍する
③ 菜の花はゆでて流水で冷やし、水気を絞り、5cm に切る
④ 耐熱容器に (A) を入れ、混ぜ、600W で 1 分加熱する
⑤ 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて 600W で 2 分加熱
⑥ 大根を裏返し、さらに 1 分加熱する
⑦ 大根の水気を捨て、④の半分を絡め、1 分加熱する
⑧ ⑦を裏返し、さらに 1 分加熱する
⑨ 器に大根・里芋を盛り、④の残りをかけ、青菜を添える

かぼちゃのいとこ煮

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶162kcal
たんぱく質▶3.8g　脂質▶36.4g　炭水化物▶36.4g　食塩▶0.1g

Point!

時短	冷凍　買い物　レンジ　ひと鍋　調味
症状	体力無　味覚変　便秘

コメント
冷凍のかぼちゃはほくほくのものが多く切る手間もなく便利です。 缶詰のあずきと電子レンジで温めればいとこ煮の完成です。 調味料はあずき缶だけ。

●材　料▶▶▶1人分

冷凍南瓜……3個（90g）
あずき缶……40g

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 耐熱容器に冷凍のかぼちゃを入れる
② あずき缶をお好みの量でかける
③ 電子レンジで3分温める
（冷凍のかぼちゃ100gで500Wで約3分）

茄子ドレッシング漬け

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶30kcal
たんぱく質▶0.4g　脂質▶2.1g　炭水化物▶2.5g　食塩▶0.2g

Point!

時短	買い物　レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい

コメント
作り置きも可能で活用できる一品。
お好みドレッシングで和風や中華風にもアレンジ可能。

●材　料▶▶▶1人分

茄子……1/2本
黄パプリカ……1/8個
ドレッシング……小さじ2
（フレンチ）

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・ボール

① 茄子は皮をむき、2分程度水に浸け、耐熱容器に入れる
② ラップをし、600Wで3分程度加熱し、一口大に切る
③ パプリカは種とヘタを取り、千切りにする
④ ボールに②、③、フレンチドレッシングを入れ、冷蔵庫でなじませる
⑤ 器に盛る

きゅうりさっぱり和え

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶12kcal
たんぱく質▶0.5g　脂質▶0.1g　炭水化物▶1.8g　食塩▶0.1g

Point!

時短	調味
症状	食欲無　味覚変

コメント
火を使わず、さっぱりと簡単メニューです。
みょうがや生姜の香りが食欲がない時の助けになります。

●材　料▶▶▶2人分

きゅうり……50g
みょうが……10g
しょうが……少々
塩昆布……2g
顆粒だし……少々

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① きゅうりはお好みの形に切る
② みょうがと生姜は千切りにする
③ ①と②と塩昆布と顆粒だしを加えてあえる。

とろろ汁

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶79kcal
たんぱく質▶4.3g　脂質▶0.9g　炭水化物▶14.0g　食塩▶2.0g

Point!

時短	冷凍　買い物　調味
症状	食欲無　嚥下　下痢　低握力　手術　脱水

コメント
飲み込みしにくい方に向いています。ごはんや麺を入れてもいいでしょう。

●材　料▶▶▶1人分

インスタントみそ汁……1個
冷凍とろろ……1袋

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 冷凍とろろを流水で解凍する
② インスタントみそ汁を汁椀に入れる
③ ②に熱湯を入れ、かきまぜたら①のとろろを入れる

えのきのかき玉汁

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶56kcal
たんぱく質▶4.1g　脂質▶2.6g　炭水化物▶5.1g　食塩▶0.6g

Point!

時短	買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　便秘　低握力　脱水

コメント
卵が入るのでたんぱく質、えのきでビタミンB1や食物繊維が取れます。

材　料▶▶▶2人分

えのき……小1袋
かつお節パック……1袋
めんつゆ……小さじ2
かたくり粉……小さじ1
卵……1個
万能ねぎ……少々

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① えのきは根を切り3等分に切る
② なべに湯を沸かし、えのき、かつお節、めんつゆを入れる
③ ひと煮たちしたら、水溶きかたくり粉をまわし入れる
④ 溶き卵をまわし入れて火を止め、蓋をして蒸らす
⑤ 器に盛りつけ、万能ねぎを飾る

トマトと卵のコンソメスープ

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶47kcal
たんぱく質▶3.4g　脂質▶2.7g　炭水化物▶1.9g　食塩▶1.3g

Point!

時短	買い物　ひと鍋　調味
症状	食欲無　口内炎　嚥下　下痢　手術　脱水

コメント
短時間でできるメニューです。消化しやすく、飲み込みしにくい方にも向いています。トマトの酸味でさっぱり。

材　料▶▶▶2人分

トマト……1/2個
卵……1個
コンソメスープの素……1個
水……300ml

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① トマトはざく切りにする
② 鍋に水、トマト、コンソメスープの素を入れ火にかける
③ 煮立ったら溶き卵を回しかけて火を止める

ちぎりレタス温玉トマトスープ

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶99kcal
たんぱく質▶6.7g　脂質▶6.3g　炭水化物▶3.6g　食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド　ひと鍋　買い物　カット　調味
症状	食欲無　吐き気　便秘　低握力　手術

コメント
温泉卵を入れるだけでたんぱく質アップ。パンとの相性も良く、この1品でメインとなるスープ。

●材　料▶▶▶1人分

レタス……30g
ミニトマト……30g
コンソメ……小さじ1
温泉卵……1個
こしょう……少々
オリーブオイル……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① レタスは食べやすい大きさにちぎりスープカップに入れる
② 鍋に150～180mlのお湯を沸かし、コンソメを溶かす
③ ②にミニトマトと温泉卵を加え、温まったら火を止める
④ カップに③を注ぎ、お好みでオリーブオイルとこしょうを加え完成

濃厚根菜ポタージュ

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶83kcal
たんぱく質▶3.4g　脂質▶3.2g　炭水化物▶10.4g　食塩▶1.3g

Point!

時短	冷凍　ひと鍋　調味
症状	食欲無　口内炎　嚥下　便秘　脱水

コメント
ミキサーで固い根菜類を食べやすく調理。
お好みで温かくも冷たくも食べられる濃厚な味わい。

●材　料▶▶▶2人分

ごぼう……40g
冷凍里いも……6個
にんじん……1/5本
(A) 牛乳……3/4カップ
(A) コンソメ顆粒……小さじ1
乾燥パセリ……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・ミキサー

① ごぼう、里いも、にんじんは皮をむき、一口大に切る
② ①をなべに入れ、やわらかくなるまでゆで水気をきる
③ ミキサーに②と(A)を入れポタージュ状にする
④ 器に盛り、乾燥パセリをふる

鍋いらずのカボチャポタージュ

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶94kcal
たんぱく質▶2.9g　脂質▶3.0g　炭水化物▶14.2g　食塩▶1.5g

Point!

時短	冷凍　買い物　レンジ　調味
症状	食欲無　吐き気　におい　口内炎　嚥下　手術　脱水

コメント
電子レンジで作れるので簡単です。
症状に合わせ温かくても冷たくてもおいしいです。

●材　料▶▶▶2人分

冷凍かぼちゃ……100g
たまねぎ……1/10個
(A) バター……小さじ1/2
(A) コンソメ顆粒……小さじ2/3
(B) 水……1/2カップ
(B) 牛乳……1/2カップ
(B) 塩……ふたつまみ
こしょう……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 冷凍かぼちゃは、半解凍し、皮をむく
② たまねぎは皮をむき、みじん切りにする
③ 耐熱容器に、①、②と(A)を入れ、600Wで3～4分加熱し、つぶす
④ ③に(B)を加え、よく混ぜる
⑤ 器に盛り、こしょうをかける

卵豆腐入りすまし

バランス　●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他　1個は80kal

エネルギー▶38kcal
たんぱく質▶3.5g　脂質▶2.2g　炭水化物▶1.0g　食塩▶2.3g

Point!

時短	チルド　買い物　カット　調味
症状	食欲無　嚥下　味覚　便秘

コメント
味付け万能な松茸のお吸い物にパックの卵豆腐を入れてしまえば、おかずも一緒に食べられます。

●材　料▶▶▶1人分

お吸い物の素……1袋
卵豆腐（市販）……1個

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 汁椀にお吸い物の素と湯を入れる
② 卵豆腐を食べやすい大きさに切って器に入れる

もっと市販の食品や調味料を活用してみませんか?

市販の缶詰やレトルト食品、カップスープなど、長期間保存できる便利な食品がたくさんあります。そのまま食べてもおいしいですが、他の食材と合わせてひと工夫すると、飽きのこない自分好みの味になります。このレシピの中でも『時短食材ポイント』としてご紹介しています。(P2　使い方参照)

最近では缶詰、レトルト食品やインスタント食品は非常食の備蓄としても注目されています。非常食として販売されているものでパンの缶詰などおいしく食べられる物もあります。手軽に食べられるものを使用したり、手軽なものを利用し新しいレシピを考えても楽しいと思います。食べることをもっと楽しんでください。

ぜひ、おためしください！

チルド惣菜

作るのが大変なものをチルド食品利用すると便利です。時間や材料の無駄が省けます。味もおいしいものが増えています

パックごはん・めん類・パン缶

パックご飯もいろいろなサイズがあります。電子レンジであたためてすぐ食べられ便利。流水麺は流水で洗うだけ。ゆでなくても OK、味もよく簡単です。

パン缶は非常食として販売しています。おいしく食べられるものがたくさん販売されています。長期保存ができます。

レトルト・インスタント

缶詰

調味料

残ったドレッシングは炒め物や肉を煮るとき使ってもおいしく食べられます。酢が入っているので肉を柔らかくしてくれます。油が入っているので油代わりに使えます。

めんつゆは煮物などにも便利。かんたん酢は甘みがあるのでそのままで酢の物や酢漬け野菜ができます。

カット野菜・冷凍食品

カット野菜も冷凍食品の野菜もたくさん販売されています。無駄なく使えますので便利です。

とろとろ清まし汁

バランス		主食 たんぱく質 野菜 油 その他 1個は80kal

エネルギー▶4kcal
たんぱく質▶0.4g　脂質▶0g　炭水化物▶1.7g　食塩▶1.0g

Point!

時短	ひと鍋
症状	食欲無　吐き気　口内炎　嚥下　便秘　脱水

コメント
水溶性食物繊維がたっぷりのとろみ汁。
もずく&なめこでとろっとのど越し良好。

材　料▶▶▶2人分

もずく……60g
なめこ……30g
だし汁……1カップ
(A) 塩 ……小さじ1/4
(A) しょうゆ ……小さじ1/3
(A) 酒 ……小さじ1
三つ葉……3本

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

① もずくは、ざく切りにする
② 三つ葉は、3～4cmに切る
③ 鍋に、もずく、なめこ、だし汁を入れ、火にかける
④ (A) を加え、ひと煮立ちさせ、三つ葉を加える
⑤ 器に盛る

フリーザーバックでつくる『簡単ゼリー』の作り方

【基本の材料】

	やわらかめ	基本	かため
粉ゼラチン	5g	5g	5g
お湯 ※1	50ml	50ml	50ml
砂糖 ※2	0～30g	0～30g	0～30g
飲料・スープなど※3	250ml	200ml	180ml

※1 お湯はポットのお湯でOK！
※2 砂糖の量はお好みで（ハチミツなど何でもOK！）
※3 ジュース・コーヒー・お茶・牛乳・かつおだし・コンソメスープなど何でもOK

【作り方】

① フリーザーバックにお湯を入れ、後から粉ゼラチンを振り入れて口をとじてよく混ぜる。
★ 粉ゼラチンを入れるとき、1箇所に集まらないように少しずつ振り入れるのがポイント
② 溶けない場合は、電子レンジで10～20秒加熱し、1～2分放置。
③ ゼラチンが溶けたら、（お好みで）砂糖を加えて混ぜ、溶かす。
④ 飲料等を入れてよく混ぜる。
そのまま冷蔵庫で冷やし、固める。（器に入れて固めても良い）
★ ①～③は、軍手などをして作業すると熱くなく、安全にできます。

生の果物（パイナップル・キウイフルーツ・メロン・パパイヤなど）を加えるときは
たんぱく質分解酵素を含んでいるので、電子レンジで加熱するか、缶詰を使ってください。

甘いゼリーに飽きたら、かつおだしやコンソメなどがおすすめです。
塩やしょうゆを加えて濃い味にすると、そうめん・刺身・サラダなどにかけておいしく召し上がれます。

簡単ゼリー スポーツドリンク味

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶33kcal
たんぱく質▶2.3g　脂質▶0.1g　炭水化物▶6.0g　食塩▶0.3g

Point!

時短	買い物　カット　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　口内炎　嚥下　下痢　手術　脱水

コメント
袋に入れる順番がポイント。（お湯⇒粉ゼラチンの順）　湯沸かしポットのお湯（80℃程度）を使うと簡単にできます。

●材　料▶▶▶2人分

スポーツドリンク……200ml
粉ゼラチン……5g
お湯……50ml
フリーザーバック……1つ
（ジップロック）
レモン（好みで）……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶ジップロック

① 袋にお湯をいれ、粉ゼラチンをふり入れジッパーを閉じる
② ゼラチンが溶けない場合は電子レンジで 20 秒加熱する
③ ②にスポーツドリンクを入れ、ジッパーを閉じてふる
④ ③をそのまま冷蔵庫に入れ、冷やす
⑤ 固まったら、食べる分だけ器に盛る

簡単ゼリー コーヒー味

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶75kcal
たんぱく質▶2.6g　脂質▶4.5g　炭水化物▶6.1g　食塩▶0.0g

Point!

時短	買い物　カット　非加熱　調味
症状	食欲無　吐き気　口内炎　嚥下　下痢　手術　脱水

コメント
コーヒーは少し濃い方が風味豊かなゼリーになります。生クリームをかけるとまろやかになり、エネルギーもアップします。

●材　料▶▶▶2人分

ブラックコーヒー……200ml
粉ゼラチン……5g
お湯……50ml
砂糖……10g
フリーザーバック……1つ
（ジップロック）
生クリーム……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶ジップロック

① 袋にお湯をいれ、粉ゼラチンをふり入れジッパーを閉じる
② ゼラチンが溶けない場合は電子レンジで 20 秒加熱する
③ ②に砂糖、コーヒーを入れ、ジッパーを閉じてふる
④ ③をそのまま冷蔵庫に入れ、冷やす
⑤ 固まったら、器に盛る
⑥ お好みで生クリームをかける

バナナジュース

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶125kcal
たんぱく質▶3.9g　脂質▶3.9g　炭水化物▶20.0g　食塩▶0.1g

Point!

時短	非加熱　調味
症状	食欲無　味覚変　におい　口内炎　便秘　手術　脱水

コメント

作りたてを飲むのがおすすめです。
レモン汁を加えると色が変わりにくくなります。

●材　料▶▶▶2人分

バナナ……1本
牛乳……200ml
はちみつ……大さじ1杯

●作り方▶▶▶調理機器▶ミキサー

① 皮をむいたバナナと牛乳をミキサーにかける
② 好みではちみつを加える

フルーツスムージー

バランス

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶117kcal
たんぱく質▶3.9g　脂質▶3.1g　炭水化物▶19.2g　食塩▶0.1g

Point!

時短	冷凍　缶詰　買い物　調味
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　口内炎　嚥下　脱水

コメント

凍らせてもおいしいです。

●材　料▶▶▶1人分

ヨーグルト……100g
砂糖……5g
バナナ……20g
黄桃缶……20g
冷凍ミックスベリー……適量

●作り方▶▶▶調理機器▶ミキサー

① ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶をミキサーにかける
② 器に盛りつけ、ミックスベリーを飾る

おからヨーグルトパルフェ

バランス ●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶238kcal
たんぱく質▶8.6g　脂質▶5.8g　炭水化物▶38.7g　食塩▶0.3g

Point!

時短	チルド　買い物
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　便秘

コメント
乳酸菌の整腸作用で腸内環境改善。
混ぜるだけの繊維たっぷりデザート♪

●材　料▶▶▶2人分

(A) ヨーグルト……1/2カップ
(A) チルドおから……大さじ8
(A) 黒豆（煮豆）……15粒程度
(A) 砂糖……小さじ4
バナナ……1/3本
キウイ……1/2個
いちご……2粒
(B) 砂糖……小さじ1
(B) レモン汁……小さじ1/2
フルーツグラノーラ……20g

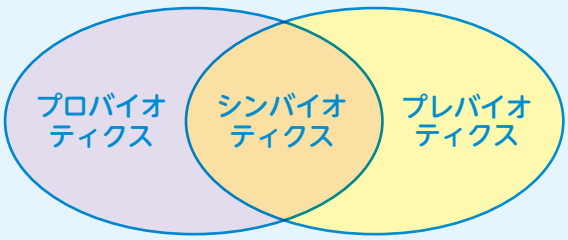
おからは、不溶性食物繊維が多い食品です。
消化器の手術後や腹部のトラブルがあるなど、
腸閉塞の危険が高い方は控えましょう。

●作り方▶▶▶調理機器▶ボール

① ボールに、(A) を入れよく混ぜ合わせる
② バナナ、キウイは皮を剥きサイコロ状に切る
③ いちごはヘタをとりサイコロ状に切る
④ ボールに、②、③、(B) を入れよく混ぜ合わせる
⑤ 器に、フルーツグラノーラ、①、④の順で盛り付ける

腸内細菌も味方にしましょう

治療により、下痢や便秘になりやすい状況になります。
栄養をしっかりとることも大切ですが、しっかり排泄することもとても重要です。
体に有用な菌を増やして、よい排便状態を目指しましょう。



プロバイオティクス
体に有用な菌を食べる
　例）乳酸菌など（ヨーグルト、ぬか漬けなど）

プレバイオティクス
体に有用な菌のエサになるものを食べる
　例）食物繊維、オリゴ糖など

シンバイオティクス
プロバイオティクスとプレバイオティクスを併用する

グラノーラパフェ

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶147kcal
たんぱく質▶2.5g　脂質▶5.5g　炭水化物▶23.7g　食塩▶0.1g

Point!

時短	買い物　カット　非加熱　冷凍
症状	食欲無　吐き気　便秘

コメント
まとめて作って凍らせておいてもおいしいです。いつものグラノーラに飽きたらアレンジはいかがでしょうか。

●材　料▶▶▶2人分

フルーツグラノーラ……20g
アイス……50g
冷凍フルーツ……適宜

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 器にグラノーラを入れる
② ①に少し溶かしたアイスをのせる
③ ②に冷凍フルーツを飾る

プリンカップケーキ

バランス ●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶184kcal
たんぱく質▶4.7g　脂質▶7.5g　炭水化物▶24.3g　食塩▶0.4g

Point!

時短	買い物　カット　調味
症状	食欲無　下痢　手術

コメント
ホットケーキミックスを使えば失敗なく作れます。プリンを使えば卵や牛乳がなくてもケーキが作れて便利。

●材　料▶▶▶4個分

ホットケーキミックス……50g
プリン……1個
サラダ油……小さじ1
クリームチーズ……10g
冷凍ブルーベリー……4粒

●作り方▶▶▶調理機器▶ポリ袋・オーブントースター

① ポリ袋にプリンとサラダ油を入れよくつぶす
② ①にホットケーキミックスを入れよく混ぜる
③ 器に②を入れお好みでチーズやブルーベリーを入れる
④ オーブントースターで15分焼く
※オーブンで使える紙食器があるとさらに便利です

簡単! レンジで紅茶蒸しパン

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶60kcal
たんぱく質▶1.2g　脂質▶0.7g　炭水化物▶12.2g　食塩▶0.2g

Point!

時短	買い物　非加熱　レンジ　調味
症状	食欲無　下痢　手術

コメント
2 種の具材ですぐに作れる簡単レシピ。
混ぜてレンジ加熱で手間いらず。
ミルクティーの代わりに野菜ジュースでも OK。

材　料▶▶▶1 人分

ホットケーキミックス……大さじ 3
ミルクティー……小さじ 4
粉糖……適量

作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・ボール

① ボールにホットケーキミックス、市販のミルクティーを入れ、混ぜる
② 耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをする
③ 電子レンジ（500w）で 2 ～ 3 分加熱する
④ お好みで粉糖をふる

時間がたつと固くなるので
出来立てを召し上がってください

あずきヨーグルト

バランス ●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶196kcal
たんぱく質▶4.0g　脂質▶7.8g　炭水化物▶27.4g　食塩▶0.2g

Point!

時短	缶詰　買い物
症状	食欲無　体力無　便秘

コメント
アイスとあずき、ヨーグルトを盛り付けるだけ。
ヨーグルトとあずきは酸味と甘みでよくあいます。
ぜひ試してみてください。

材　料▶▶▶1 人分

アイス……50g
ゆであずき缶……30g
ヨーグルト……30g

作り方▶▶▶調理機器▶なし

① 器にアイス、あずき缶、ヨーグルトをお好きに盛り付ける

手作りジンジャーシャーベット

バランス ●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶61kcal
たんぱく質▶0.4g　脂質▶0g　炭水化物▶15.5g　食塩▶0g

Point!

時短	買い物
症状	食欲無　吐き気　味覚変　におい　脱水

コメント
生姜の風味+レモンの風味で清涼感のあるシャーベットです。

●材　料▶▶▶2人分

(A) はちみつ……小さじ1
(A) 砂糖……大さじ2·1/2
(A) 水……1/2カップ
(B) おろし生姜……小さじ1
(B) レモン汁……小さじ1
粉ゼラチン……小さじ1/6
水……小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・なべ

① 耐熱皿に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜる
② ①が透明になるまで、600Wで1分程度加熱する
③ 鍋に(A)を入れ、煮溶かす
④ ②と(B)を加え、よく混ぜ合わせる
⑤ 容器に流し入れ、冷凍庫に入れる
⑥ 30分おき程度に全体をかき混ぜ、冷やし固める

スライスもちのお汁粉

バランス ●●●

●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kal

エネルギー▶227kcal
たんぱく質▶4.3g　脂質▶0.6g　炭水化物▶49.8g　食塩▶0.1g

Point!

時短	缶詰　買い物　カット　ひと鍋　調味
症状	食欲無　体力無　便秘　低握力

コメント
市販のスライスもち（鍋用）は、ポットのお湯でやわらかくなるので、食べたいときにすぐ用意できて便利です。

●材　料▶▶▶1人分

スライスもち……50g
ゆであずき缶……50g
水……50ml

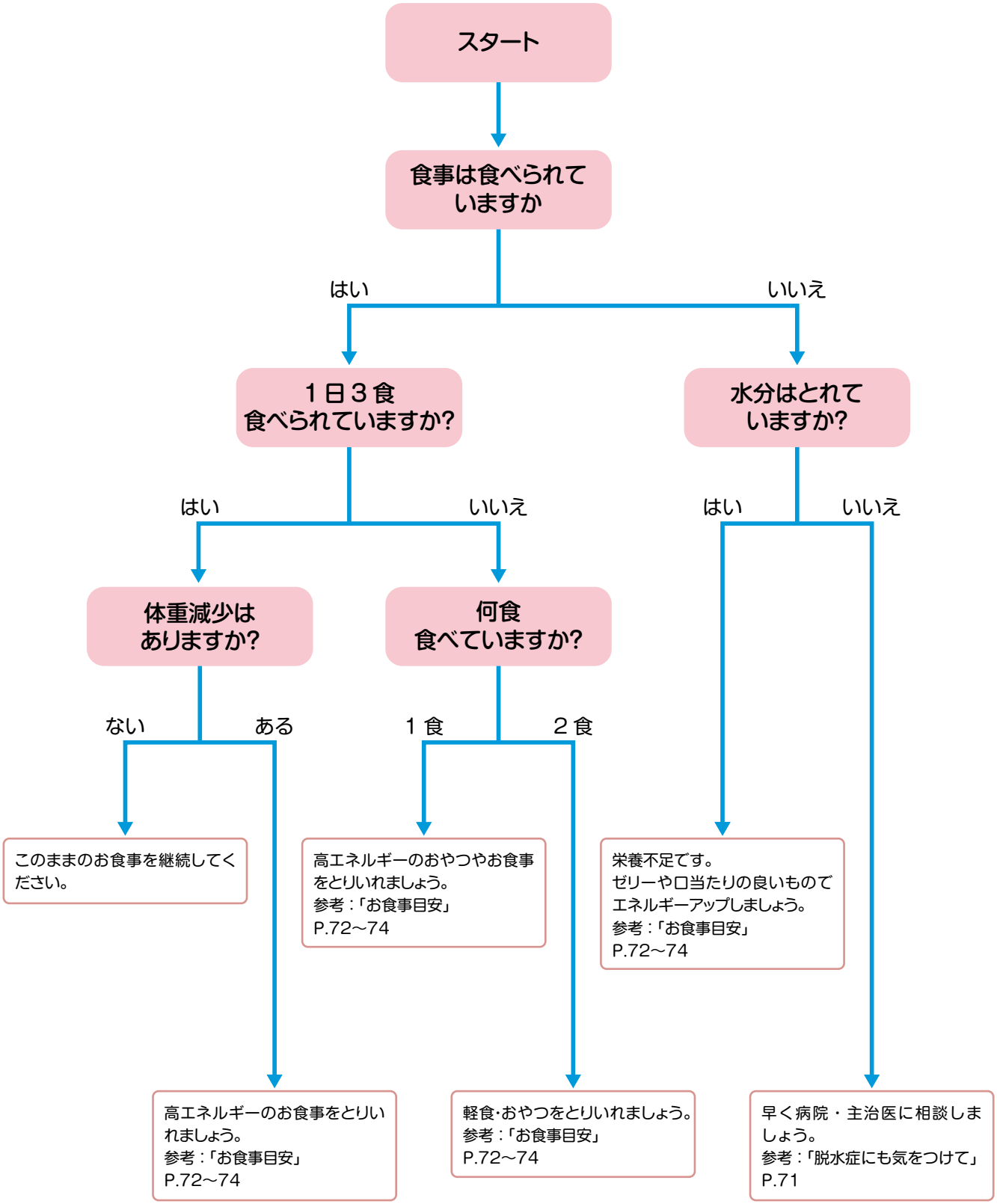
●作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

① 器にもちを入れポットのお湯をかけ、やわらかくしておく
② 耐熱容器にゆであずきと水を入れ、レンジで温める
③ ②の中に、やわらかくなったもちを入れる

お食事診断　まずは、簡単なお食事診断をしてみましょう！

食欲が低下して食べる量が減ると身体機能を維持するための栄養が不足してきます。食事がとれていないと水分の摂取も不足し脱水状態になります。脱水予防のためには 1 日に最低限エネルギー 1000kcal のお食事が必要です。

まずは、簡単なお食事診断をしてみましょう。



参考資料　脱水症にも気をつけて

食欲が低下して、食べる量が減ると、今まで食事からとれていた水分の摂取量も減ります。
食事の量が今までの半分以下になったら、危険信号です。
脱水状態が続くと、腎臓を悪くすることもあります。
病院の栄養士にご相談ください。

体に入る水分		体から出る水分
飲み物 （1000～1500ml） 食べ物 （700～1200ml） 体の中でつくられる水 （約 300ml）	正常 ＝	汗など （約 900ml） 尿 （600～1400ml） 便 （100～200ml） （嘔吐）（出血）
2000～2500ml	脱水 ＜	2000～2500ml

その症状は、脱水かもしれません。

脱水の時に見られる症状

- 皮膚・唇・舌の乾燥
- 皮膚の弾力性低下
- 微熱
- 頭痛
- 食欲低下
- 倦怠感
- 立ちくらみ
- 血圧低下
- 頻脈
- 意識障害

脱水の時は、水分だけではなく、塩分などのミネラルも失われています。
応急処置として、水分と塩分、糖分をバランスよくとると、脱水が早く解消します。
このバランスを考えた飲料を経口補水液といいます。
家にあるもので、つくることができますのでご紹介します。

みそ汁やさっぱりしたスープ、
梅干しなどもおすすめです。

家庭で作る経口補水液

・水	1リットル	
・塩	3g	小さじ 1/2
・砂糖	40g	大さじ4と1/2

経口補水液はシンプルな味ですので、
お好みでレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

参考資料　食事量の目安　①主食

主食

ごはん100g
(160kcal)

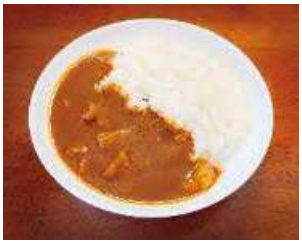
すし4貫
(240kcal)

おにぎり
(160kcal)

食パン1枚
(160kcal)

ロールパン1個
(120kcal)

あんぱん1個
(200kcal)



カレーライス
(700kcal)

チャーハン
(700kcal)

サンドイッチ1切れ
(120kcal)

ピザMサイズ1切れ
(180kcal)

てりやきバーガー
(500kcal)

いなり寿司1個(120kcal)

牛丼 並(730kcal)

うどん1玉
(200kcal)

醤油ラーメン
(400kcal)

ざるそば 並220g
(280kcal)

インスタント
カップ麺(320kcal)

冷やし中華
(650kcal)

きつねうどん
(450kcal)

天ぷらうどん
(450kcal)

ナポリタン
(600kcal)

ミートソーススパ
(700kcal)

参考資料　食事量の目安　②主菜・副菜・牛乳乳製品

主菜

鶏肉(肉類60g)(80kcal)

鮭(魚1切)(80kcal)

卵1個(80kcal)

ツナ缶70g(180kcal)

豆腐100g(80kcal)

ハンバーグ150g
(200kcal)

まぐろ刺身6切
(150kcal)

クリームシチュー
(200kcal)

納豆1パック(100kcal)
餃子3個(170kcal)
鶏唐揚げ3個(200kcal)
焼き鳥もも1本(90kcal)

副菜

南瓜煮(80kcal)

おひたし(20kcal)

サラダ(40kcal)

きんぴらごぼう(80kcal)

酢のもの(30kcal)

肉じゃが(190kcal)

ひじき煮(60kcal)
ポテトサラダ1人前(140kcal)
けんちん汁(60kcal)
コーンスープ(100kcal)

牛乳乳製品

牛乳1杯(130kcal)

ヨーグルト(80kcal)

6Pチーズ 1個(100kcal)

参考資料　食事量の目安　③果物・菓子・油

果物

バナナ半分（40kcal）

りんご半分（70kcal）

みかん1個（30kcal）

オレンジ半分（30kcal）

ぶどう1房（70kcal）

いちご6個（30kcal）

メロン1切（40kcal）

すいか2切れ（80kcal）

キウイ半分（20kcal）

菓子

アイス1個（150kcal）

大福1個（230kcal）

カステラ小2切れ
（160kcal）

ロールケーキ1切れ（250kcal）
たいやき（220kcal）
どら焼き（200kcal）
たこ焼き 冷凍6個（180kcal）
せんべい 1枚（40kcal）

シュークリーム（200kcal）
くし団子（みたらし）1本（100kcal）
くし団子（あん）1本（160kcal）
ドーナツ（230kcal）
肉まん（240kcal）

油

バター（大さじ1）
（90kcal）

揚げ物
炒め物

コロッケ1個の油（60kcal）
（コロッケ1個は180kcal）
かき揚げ1個の油（140kcal）
（かき揚げ1個は240kcal）

サラダ

マヨネーズ（大さじ1）
（80kcal）

参考資料　ホームフリージングのすすめ

「時間がない」「疲れている」ときにお料理することは大変です。
市販のものだけだと、ちょっと野菜が足りないと感じるときはありませんか？
野菜を買ってきても、全部食べきれないうちに腐らせてしまうなんてことはありませんか？
そのような時は、生の野菜などを洗い、適当な大きさに切って冷凍しておきましょう。
調理する時にちょっと加えるだけで、簡単においしく野菜がとれます。

食品	冷凍前の準備	★ 写真のフリーザーバッグは中サイズを使用
小松菜	根元を切り、泥をよく洗って水気を切り、３cm くらいに切る。	
にんじん	皮をむいて、半分に切り、薄く切る。スライサーを使うと便利。	混ぜて冷凍しておくと便利
玉ねぎ	皮をむいて、半分に切り、薄く切る。スライサーを使うと便利。	
きのこ類	えのき、しめじ、まいたけ：いしづきがあるものは包丁で取り、3cm くらいに切って手でほぐす しいたけ：包丁でいしづきを取り、軸の部分は手でほぐし、傘の部分をスライスする	ミックスして冷凍すると便利
豆腐（そぼろ）	豆腐を皿に移して、電子レンジで２～３分加熱し、出てきた水を捨てて袋に入れ、つぶす。	
納豆 油揚げ	容器のまま袋に入れる。 きざんで袋に入れる。	ねぎ・みつば しょうが レモン・ゆず はさみで小さく切って袋に入れる。 しょうが：せん切りにして袋に入れる。 レモン・ゆず：輪切りにして袋に入れる。
パン	１つずつラップで包んで、袋に入れる。	２週間程度は保存 OK 袋に日付を書いておくと便利

参考資料　おすすめ便利グッズ

「指先に力が入らない」「長時間立っていられない」「手がしびれる」など、様々な症状でお料理をするのが大変だと感じたことはありませんか？

普段のお料理が少し楽になる、手軽な調理器具をご紹介します。

ミニすり鉢（離乳食セット）　つぶす

離乳食セットは一人用の料理にも便利。裏ごし、すり鉢、おろし、果物絞りがあります

【こんな方に】

・一人分用の形態調整

【購入先】キッチン用品売り場

マルチクイック（ハンドブレンダー）　つぶす

鍋などにそのまま入れて使うことができます。片付けやお手入れも簡単です

【こんな方に】

・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

パック＆レンジ（保存容器）　保　存

食卓へ出すことができます

残ったものは冷蔵庫へ。ガラス製なので中身がわかり便利

【こんな方に】

・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

シリコンラップ　保　存

伸ばして容器にピタッと吸着ラップ不要。電子レンジも冷凍庫も可。滑り止めにも

【こんな方に】

・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

ボトルオープナー　開ける

反対側で缶のプルトップが開けられます

【こんな方に】

・握力がない

・指先に力が入らない

【購入先】100 円ショップ

マジックラップ　保　存

２枚重ねて押すと簡単密封。肉や魚などを冷凍保存し使用分だけカット OK

【こんな方に】

・買い物回数を減らしたい

【購入先】ホームセンター

ボトルオープナー＆缶詰開け　開ける

大きさいろいろの瓶やプルトップ缶を開けるのに便利

【こんな方に】

・握力がない

・指先に力が入らない

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

みそマドラー　その他

1、２人分のみそが簡単に計量みそをとったらそのまま汁に入れまぜられます

【こんな方に】

・計量が苦手

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

折り曲がるまな板　その他

切った材料をそのまま他の容器に移すことができます

【こんな方に】

・指先に力が入らない

・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

軽くて薄いまな板　その他

軽くて薄いので片付けが簡単

容器に移すことができます

【こんな方に】

・重いものが持てない

・指先に力が入らない

【購入先】100 円ショップ

参考資料　おすすめ便利グッズ

調理ばさみ　切る

包丁が使えなくても食材を簡単に切ることができます

【こんな方に】
・握力がない
・料理をしたことがない

【購入先】キッチン用品売り場

千切りスライサー　切る

包丁を使わずに野菜の千切りやごぼうのささがきができます

【こんな方に】
・料理をしたことがない

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

ゆびさきトング　つかむ

箸を使わずに細かい材料をつかむことができます

【こんな方に】
・握力がない
・きき手が使えない

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

シリコン鍋つかみ　つかむ

耐熱、耐水素材なので熱くて濡れたものを安全につかむことができます

【こんな方に】
・握力がない

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

もたれてシンク腰楽　その他

シンクにもたれかかって作業ができ、腰に負担がかかりません

【こんな方に】
・長時間立つのがつらい人

【購入先】インターネット通販

レトルト絞り＆カッター　その他

レトルト食品の開封や挟んで中身を絞り出せます

【こんな方に】
・指先に力が入りにくい

【購入先】100 円ショップ

計量スプーン　その他

スライド付き計量スプーン
網目付きでまんべんなく粉を振ることもできます

【こんな方に】
・掃除が面倒な方

【購入先】100 円ショップ

シリコンスチーマー　その他

電子レンジで野菜や肉の加熱が簡単おいしくできます

【こんな方に】
・洗い物を減らしたい
・火を使いたくない

【購入先】キッチン用品売り場

シリコンターナースプーン　その他

熱にも強く炒める、混ぜる
とりわける等便利に使えます

【こんな方に】
・力がない方
・洗い物を減らしたい方

【購入先】100 円ショップ

野菜ホルダー　つかむ

野菜のスライス・おろしに便利
野菜を最後まで使えます

【こんな方に】
・指先に力が入りにくい

【購入先】キッチン用品売り場、100 円ショップ

参考資料　ポリ袋調理　パッククッキング

ポリ袋は保存だけでなく、調理にも使えます。非常時にも鍋一つで食材を混ぜるだけで調理ができます。また普段も洗い物を減らすために使える調理方法です。

ポリエチレン袋

保　存　その他

袋に素材を入れてお湯に
入れるだけで簡単調理
【こんな方に】
・洗い物を減らしたい

【購入先】
キッチン用品売り場、100 円ショップ

注 意

ビニール袋は耐熱性がないので
調理にはむきません
耐熱用のポリエチレン袋を
使ってください

ポリ袋でつくるオムレツ

用意するもの

鍋、お皿、**ポリエチレン袋**
卵、塩、こしょう

①なべにお皿を裏返しにして入れる
②お水を入れ沸騰させる
③ポリ袋に卵を入れてほぐし、塩コショウをくわえる
④空気を抜くように袋をねじる
⑤袋の口をしっかり縛り沸騰しているお湯に入れる
⑥沸騰した湯に 5 分くらい入れて加熱する
　鍋の周りに袋がくっつかないよう注意
⑦袋から卵を取り出し形を整える

①

③

⑦

他にもつくれます

ごはん

煮魚

災害時に備えた食品ストックガイド　農林水産省 HP より
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html

▶**パッククッキングの方法とバリエーション**
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide-8.pdf

おすすめサイト

国立がん研究センター がん情報サービス
https://ganjoho.jp

がん症状別レシピ検索サイト「CHEER!(チアー)」(国立がん研究センター東病院)
https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/index.html

サイトへアクセス▶　　動画一覧へアクセス▶

SURVIVORSHIP がんと向き合ってともに生きること。
(作成:静岡県立静岡がんセンター/大鵬薬品工業株式会社　監修:静岡県立静岡がんセンター)
https://survivorship.jp/

がんサバイバーキッチン(公益財団法人　日本対がん協会)
https://www.gsclub.jp/recipes

おすすめ書籍

大腸がん手術後の100日レシピ
—退院後の食事プラン（100日レシピシリーズ）

出版社：女子栄養大学出版部
発行日：2010年9月16日
著：森谷宣皓、桑原節子、重野佐和子
価格：1,800円＋税
ISBN-10：4789514323　ISBN-13：978-4789514323

子宮・卵巣がん手術後の100日レシピ
—退院後の食事プラン（100日レシピシリーズ）

出版社：女子栄養大学出版部
発行日：2010年12月25日
著：加藤友康、桑原節子、岩崎啓子
価格：1,800円＋税
ISBN-10：4789514331　ISBN-13：978-4789514330

がん患者さんのためのレシピと工夫（千葉県がんセンター）

千葉県がんセンター2階売店（セブン・イレブン）、
千葉市立青葉病院売店にて販売
株式会社光洋 メディカルスマイルウェブによるネット販売 販売価格：500円（税込）
※ただし、株式会社光洋「メディカルスマイルウェブ」によるインターネット販売は
556円（税込）送料別となっています

がん患者さんのための国がん東病院レシピ

出版社：法研
発行日：2013年9月26日
著：大江裕一郎（元国立がん研究センター東病院 呼吸器内科長）他
価格：2,000円＋税
ISBN：978-4-87954-981-5

がん患者さんのための国がん東病院レシピ2

出版社：法研
発行日：2020年5月14日
監修：東病院 栄養管理室長 千歳はるか、管理栄養士 清水亮吾、管理栄養士 林賢悟
価格：1,800円＋税
ISBN：9784865137248

国がん東病院発
抗がん剤・放射線治療をしている人のための食事

出版社：ナツメ社
発行日：2020年1月20日
監修：東病院 呼吸器内科長 後藤功一、東病院 栄養管室長 千歳はるか
価格：1,800円＋税
ISBN：9784816367847

胃を切った人のための毎日おいしいレシピ250

出版社：学研プラス
発行日：2019年10月22日
監修：東病院 胃外科長 木下敬弘、東病院 栄養管室長 千歳はるか
価格：1,800円＋税
ISBN：9784058011010

国立がん研究センター東病院の管理栄養士さんが考えた
がんサバイバーの毎日ごはん

出版社：小学館
発行日：2019年4月23日
著：東病院 栄養管理室長 千歳はるか
価格：1,300円＋税
ISBN：978-4-09-310883-6

- 栄養価計算は概算値となっております。
- 市販食品の写真は2021年9月に販売されている商品であり、現在の商品内容・パッケージとは異なる場合があります。また、このレシピは特定の商品を勧めるためのものではありません。商品写真については各メーカーに許可をいただいております。

がんサバイバーのための

かんたんレシピ 2022

参考文献

1　国立研究開発法人国立がん研究センタープレスリリースより
http://www.ncc.go.jp/jp/information/press_release_20160120.html

2　村松美穂，長晴彦，吉川貴己ほか：自己記入式食物摂取頻度調査票（FFQW）を用いた胃癌術後摂取量エネルギー量の評価．日本静脈経腸栄養学会雑誌 30.2：689-695．2015

3　反町真由，石田和子，石田順子ほか：外来で化学療法を受けている乳がん患者の食欲不振の要因とセルフケア行動の分析．群馬保険学紀要 25：33-40．2004

4　数間恵子：胃がん術後体重回復不良患者の「食べ方」に関する指導・相談プロトコール - 退院後・遠隔期患者のセルフケア行動援助を目的として－、日本看護科学学会誌，13-3：42-43．1993

5　大野和美：胃がん患者の術後回復期における食行動再構築の取り組み－判断と自己と自己決定の内容に焦点をあてて－，日本赤十字看護大学紀要 14：42-49．2000

6　中島香緒里：幽門側胃切除術後の食事摂取量をセルフコントロールするための指標の検討．日本看護研究会雑誌：27-2．59-66．2004

7　国立がん研究センター中央病院栄養管理室・がん患者栄養管理研究会：食事に困ったときのヒント、がん研究振興財団、2012

8　特定非営利活動法人日本閑話医療学会緩和医療ガイドライン委員会（編）：終末期がん患者の輸液療法に関するガイドライン２０１３年度版：44-45，2013

9　狩野太郎　神田清子：がん看護実践ガイド　がん治療と食事　治療中の食べるよろこびを支える援助、2015

10　高橋佑磨、片山なつ：伝わるデザインの基本、技術評論社、2016

11　杉本 恵子 ：からだにやさしい セブン - イレブンいいごはん♪ 、講談社、2012

12　無料写真素材　写真 AC　http://photo-ac.com

あとがき

がんサバイバーへ向けての情報発信が広がる中、私たち栄養士は、食事を楽しむための情報を発信していきたいと思います。食事作りが負担、体調があまりよくない、忙しくて大変などといった様々な事情があると思います。作ることの負担を少しでも軽減できればと思い本書の作成を続けています。「食事をきちんと作らなければいけない」から「これでもいいんだ」と考え、食事作りに挑戦してくださる方が一人でも増えれば幸いです。缶詰やレトルト食品に一工夫するとおいしく食べられるものも多くあります。缶詰やレトルト食品を素材や調味料と考えて使ってみると手軽に料理の幅が広がります。食事作りは正解や間違いを簡単に決められるものではありません。「自分のできる範囲で食べる」、「作ることを楽しむ」これも一つの正解です。

また、今はいろいろな便利グッズも販売されています。実際に栄養士が使ってみて便利と思うグッズを紹介しました。少しでも調理作業や気分が楽になれば食事作りの負担が減るのではと思います。

無理せず自分のペースで少しでも楽に生活ができるために、この冊子をお役立ていただければ編集者一同の喜びです。今後も皆様にお役立ていただけるよう、日々“がん治療”と向き合ってまいりたいと思います。

令和４年１月

東京聖栄大学　　宮内　眞弓

研究編集者	東京聖栄大学	宮内　眞弓
	淑徳大学	桑原　節子
	国立がん研究センター	千歳はるか
	埼玉県立がんセンター	武井　牧子
	埼玉県立総合リハビリテーションセンター	森實亜貴子
	千葉県こども病院	河津　絢子
	千葉県がんセンター	前田　恵理

がんサバイバーのための

かんたんレシピ 2022

令和４年１月発行

発　行　人　　西山　哲治

発　行　所　　公益財団法人 がん研究振興財団
〒 104-0031　東京都中央区京橋 2-8-8　新京橋ビル５階
TEL：03（6228）7297　　FAX：03（6228）7298

印　刷　所　　株式会社キタジマ
〒 130-0023　東京都墨田区立川 2-11-7
TEL：03（3635）4510

※本誌の内容を著作権者に無断で複製、複写（コピー）することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。

がんサバイバーのための

かんたんレシピ 2022