

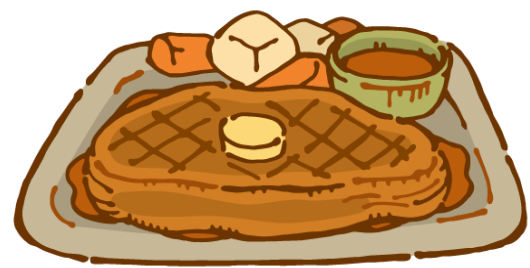
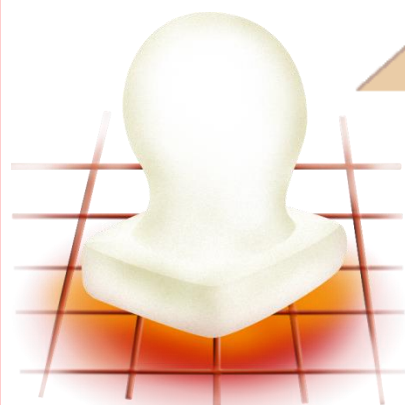
柏の葉料理教室特別企画

『食道狭窄にお悩みの方に向けて』

～レシピ～

2016年6月22日(水)

国立がん研究センター東病院 栄養管理室



食道狭窄時におすすめメニュー①

● 軟飯

(160kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.0g)

水分多めで炊飯した軟らかご飯

● 魚の粕漬け焼き

(112kcal たんぱく質12.9g 食塩相当量1.0g)

練り粕に1-2日間漬けるだけで
パサつきのないしっとり食感に

● やわらか空也蒸し

(66kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.9g)

だし汁多めのふんわり茶碗蒸し
喉越しの良い豆腐を具材に使用

● 皮むきトマトのオリーブソテー

(28kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.3g)

噛みにくいトマトを湯剥き処理
ソテーにすることで更に軟らかく

食道狭窄時におすすめメニュー②

- 面取りをしっかりとした
かぶの煮物
(35kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量1.1g)
- 簡単とろろ味噌汁
(48kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量1.0g)
- 野菜&果物の豆乳ジュース
(172kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.0g)
- 手作りアップルパイ
(226kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.2g)

下処理のひと手間で食感が変化
煮汁にとろみを付けるのもOK

とろろを加えるだけの簡単汁物
粘度が加わり誤嚥の予防も可能

お好みの野菜・果物でアレンジ可能
少量の油を加えてカロリーUP

少量高栄養の手作りアップルパイ
パサつく方はクリームを添えて♪

手作りアップルパイ

面取りを
しっかりした
かぶの煮物

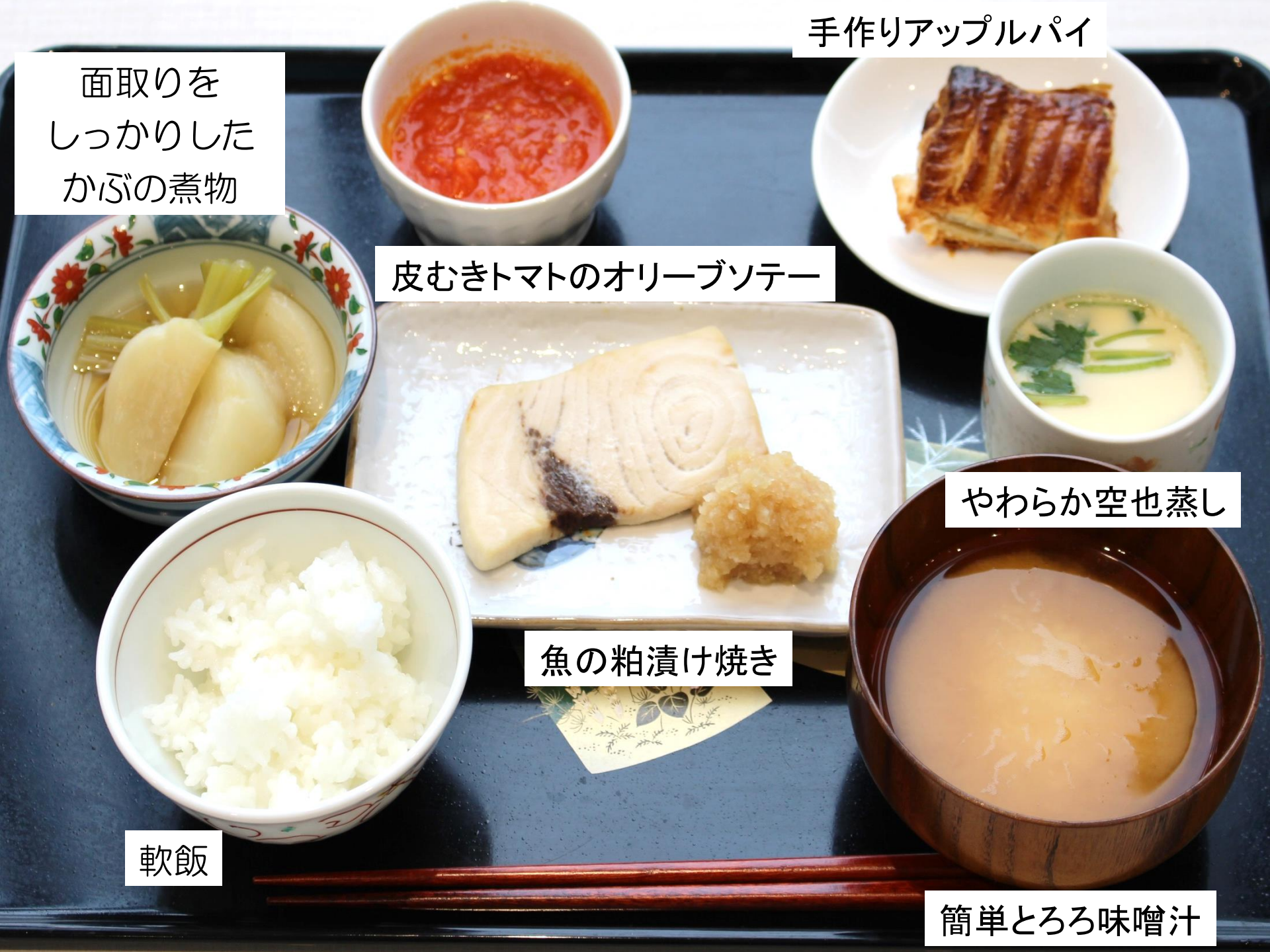
皮むきトマトのオリーブソテー

やわらか空也蒸し

魚の粕漬け焼き

軟飯

簡単とろろ味噌汁



魚の粕漬け焼き

- 材料(2人分)

かじき	2切れ	大根おろし	60g
(脂ののった魚がおすすめ)			
酒粕	20g	醤油	小さじ2
(練り粕)		(お好みでポン酢や塩でも可)	

- 作り方

- ①かじきをさっと洗い、水気を拭き取っておく。
- ②容器に酒粕、ガーゼ、かじき、ガーゼ、酒粕の順に重ね、1~2日程度冷蔵庫で寝かせる。
- ③②をホイルに包み、オーブンやグリル等で焼く。
器に焼き魚、大根おろしを盛り、醤油をかける。

食 事

- 軟飯
- 魚の粕漬け焼き
- やわらか空也蒸し
- 皮むきトマトのオリーブソテー
- 面取りをしっかりとったかぶの煮物
- 簡単とろろ味噌汁

栄養量 エネルギー454kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量4.3g

間 食

- 野菜&果物の豆乳ジュース
- 手作りアップルパイ

栄養量 エネルギー398kcal たんぱく質8.4g 食塩相当量0.2g

やわらか空也蒸し

- 材料(2人分)

絹豆腐 1/5丁

三つ葉 1本

鶏卵 M玉1個

だし汁 1カップ

酒 小さじ1/3

みりん 小さじ1/3

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ1/6

● 作り方

- ①絹豆腐は軽く水気を切り、一口大に切る。
- ②ボウルに鶏卵を割りほぐし、だし汁、酒、みりん、塩、醤油を加えよく混ぜ合わせる。
ざるなどで濾しておく。
- ③耐熱容器に、①を入れ、②を流し入れる。
三つ葉を添える。
- ④蒸気があがった蒸し器に③を入れ、強火で4~5分蒸し、弱火に落とし10分程度蒸す。

皮むきトマトのオリーブソテー

- 材料(2人分)

トマト 1個 塩 小さじ1/10

オリーブ油 小さじ1

- 作り方

- ① トマトは湯剥きをし、5mm厚程度にスライスする。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をしき、
 - ①を並べて全体に塩を振る。身がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 器に盛りつける。



面取りをしっかりとしたかぶの煮物

- 材料(2人分)

かぶ 2個

だし汁 1カップ

砂糖 小さじ2/3

みりん 小さじ1

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ2/3

顆粒だし 小さじ2/3

● 作り方

- ①かぶは皮を剥き、余分は葉っぱを切り落とす。
根元の汚れは竹串などで洗う。
- ②①のヘタ部分を切り落とし、くし型に4等分し、
面取りをしっかりと行う。
ヘタ部分も一緒に下茹でをする。
- ③鍋に、だし汁、砂糖、みりん、塩、醤油、
顆粒だしを入れ煮立たせる。
②を加え、味が馴染むまでじっくりと加熱する。
器に盛り付ける。

簡単とろろ味噌汁

- 材料(2人分)

だし汁	1カップ強	長芋	100g
味噌	小さじ2.5強		

- 作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、温まったところに味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②長芋は皮を剥き、すりおろす。
- ③器に長芋を入れ、味噌汁を加えよく混ぜ合わせる。



野菜&果物の豆乳ジュース

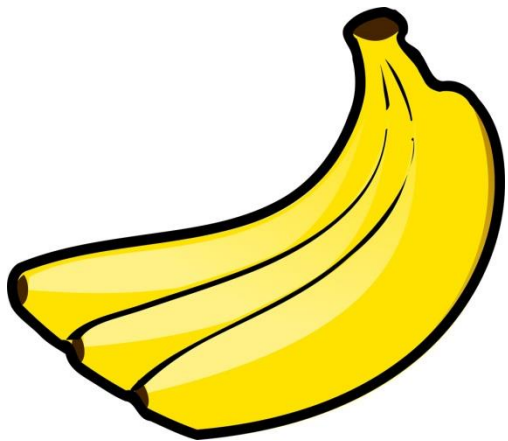
- 材料(2人分)

りんご	1/2個
バナナ	1/2本
人参	1/2本

小松菜	2株
豆乳	1カップ
えごま油	大さじ1

- 作り方

- ①りんごは皮を剥き、芯を取り、一口大に切る。
バナナ、人参は皮を剥き、一口大に切る。
小松菜は洗い、根元を落とし、一口大に切る。
- ②ミキサーに①、豆乳、えごま油を加え攪拌する。
グラスに注ぐ。



手作りアップルパイ

- 材料(2人分)

パイシート 80g

鶏卵 M玉1/3個

りんご 1/2個

砂糖 小さじ4

レモン汁 小さじ1/5

バター 小さじ3/4

シナモン 適量

● 作り方

- ①りんごは皮を剥き、5mm程の薄い銀杏切りにする。
- ②鍋に、①、砂糖、レモン汁を入れ、
中火でやわらかくなるまで加熱する。
最後にバター、シナモンを加え、冷蔵庫で冷ます。
- ③パイシートの中央に②を並べる。
もう一枚のパイシートに切込みを入れかぶせる。
縁をフォークで抑え、全体に卵液を塗る。
- ④200℃に予熱したオーブンで30分程度加熱する。
- ⑤切り分け、器に盛る。