

『食欲不振時のお食事』

2025年10月7日(火)、2025年11月11日(火)

12:00~14:00

第256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

テーマ: 食欲不振

梨サラダ マスタード和え

あずきシェイク

和風パエリア

テーマ: 食欲不振

合計栄養量

エネルギー: 861 kcal たんぱく質: 28.8g

食物繊維: 7.1g 食塩相当量: 2.2g

鉄分: 4.4mg ビタミンB₁₂: 7.2μg 葉酸: 102μg

和風パエリア

415kcal たんぱく質: 19.9g 食物繊維: 3.5g 食塩相当量: 1.4g

鉄: 2.6mg ビタミンB₁₂: 7.0μg 葉酸: 51μg

- ・一品でたんぱく質もとれる
- ・炊飯器でできるパエリア♪

梨サラダ マスタード和え

83kcal たんぱく質: 0.8g 食物繊維: 1.2g 食塩相当量 0.4g

鉄: 0.3mg ビタミンB₁₂: 0.0μg 葉酸: 20μg

- ・梨でさっぱりサラダ
- ・余りがちなマスタードを使用

あずきシェイク

363kcal たんぱく質: 8.0g 食物繊維: 2.4g 食塩相当量 0.4g

鉄: 1.5mg ビタミンB₁₂: 0.2μg 葉酸: 31μg

- ・ビニール袋で手もみするだけ!
- ・エネルギーとたんぱく質がとれる

和風パエリア



★Point

- ・冷凍食品と炊飯器を使用し、手軽に調理できる
- ・好みの食材を何でも
- ・余った場合はおにぎりにし、冷凍!いつでも温めて食べられます♪

材料(4人分)

- ・ 米 300g
- ・ 焼き鳥缶詰 1缶
- ・ シーフードミックス 240g
- ・ たまねぎ 80g
- ・ マッシュルーム 60g
- ・ トマトジュース 100g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 料理酒 60ml
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ カレー粉 小さじ2
- ・ ミニトマト 3個/人

【トッピング】

- ・ レモン 1/2個
- ・ バジルやパセリ お好みで
- ・ 大葉 お好みで
- ・ 山椒 お好みで

和風パエリア

作り方【炊飯器バージョン】

- ①米は研いで30分以上浸水させる。マッシュルーム・シーフードミックスは解凍し、洗って水気をとる。
- ②炊飯器に米、オリーブオイルを入れ絡めるように混ぜる。
- ③②にトマトジュース、料理酒、おろしにんにく、カレー粉を混ぜる。
- ④2合(4人分)メモリまで水を注ぎ、焼き鳥缶、シーフードミックス、冷)たまねぎ、マッシュルーム、ミニトマトを加えて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、ご飯をほぐし器に盛り付け、レモン、バジルを添える。

和風パエリア

作り方【フライパンバージョン】

- ①今回はパックご飯を使用、あらかじめ温めておく。マッシュルーム・シーフードミックスは解凍し、洗って水気をとる。
- ②フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったら、冷凍たまねぎ、シーフードミックスを加えて炒める。
- ③温めたご飯を加えて炒める。
- ④焼き鳥缶、マッシュルーム、すべての調味料を加えて炒める。
- ⑤火を止め、トマトを加え、蓋をし10分蒸らす。
- ⑥蓋を開け、中火で1-3分加熱し、水気を飛ばす。
- ⑦ご飯を器に盛り付け、レモン、バジルを添える。

梨サラダ[♪] マスタード和え



作り方

- ①梨は洗って皮をおき、2mm幅のいちよう切りにする。
- ②カット野菜（大根、人参、水菜）、カットした梨をボウルに入れ調味料を加える。
- ③塩・こしょうで味を調節
- ④器に盛り付け、完成。

★Point

- ・お好みのカット野菜を何でも♪
- ・梨はりんごに変えてもおいしい

材料(4人分)

- | | |
|-----------|------|
| ・ 梨 | 80g |
| ・ カット野菜 | 240g |
| ・ マヨネーズ | 20g |
| ・ マスタード | 20g |
| ・ 穀物酢 | 8g |
| ・ オリーブオイル | 8g |
| ・ 塩、こしょう | 少々 |

あずきシェイク



材料(4人分)

- あずき缶 200g
- きな粉 10g
- アイスクリーム 400g
- 豆乳 200ml

【トッピング】

- あずき缶 お好みで
- きな粉 2g
- 玄米フレーク 20g

作り方

- ①厚手の袋にあずき缶、きな粉、アイスクリーム、豆乳入れてもみ込む。
- ②器に盛り付け、トッピング用のきな粉、玄米フレークを乗せて完成。

★Point

- 豆乳を甘酒に変えても甘味が増しておいしい
- はちみつやオリゴ糖、黒蜜をお好みで♪
- 余った場合は、フレンチトーストの味付けに使用しアレンジを