



## おすすめレシピ（簡単メニュー）



平成 24 年 11 月 13 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも  
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

### ♪とうがんのスープ **\*簡単にでき、作りおきできます！**



| 用意するもの(1人分)   | 作り方・ポイント                                                                                                                            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| とうがん 1/16 個   | ① とうがんは皮を剥き下ゆでする。<br>② 鍋にブイヨンスープを作り、沸騰したらゆでたとうがん・帆立・ヤングコーンを入れる。火が通ったらくし型に切ったトマトを入れひと煮する。<br>③ 塩・コショウで味をととのえる。<br>④ 器に盛りつけしゆでた青菜を飾る。 |
| トマト 1/2 個     |                                                                                                                                     |
| 帆立缶 15 g      |                                                                                                                                     |
| ヤングコーン 1 本    |                                                                                                                                     |
| 青菜 少々         |                                                                                                                                     |
| ブイヨンスープ 200cc |                                                                                                                                     |
| 塩・コショウ 少々     |                                                                                                                                     |

### ♪パン粥

### **\*手軽にパンでお粥を作れます！**



| 用意するもの(1人分) | 作り方・ポイント                                                                            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 食パン 1 枚     | ① 食パンの耳をとり一口サイズに切る。<br>② 耐熱皿にパンと牛乳を入れラップをかけた電子レンジで1分30秒～2・3分加熱する。お好みでジャム・フルーツ等をのせる。 |
| 牛乳 200 c c  |                                                                                     |

**※ アレンジパン粥として、牛乳の代わりにカロリーメイトを使用しました。  
トッピングとしてコーンスープ味にはコーン、ココア味にはスプレーチョコ、  
コーヒー味にはチョコシロップをのせました。お好みで色々試してください！**



### ♪デザート



| 用意するもの               | 作り方・ポイント                       |
|----------------------|--------------------------------|
| カロリーメイトアップルゼリー 100 g | ① カロリーメイトアップルゼリーと炭酸ジュースを同量混ぜる。 |
| 炭酸ジュース 100cc         |                                |

**※アレンジとして、ドライフルーツ・アイス・ヨーグルトと混ぜても美味しいです**

