

## アレンジレシピ：たれ

抗がん剤を使用している時には、唾液が出にくくなって口が乾燥し、物が飲み込みにくくなる場合があります。

また、においに敏感になったり味覚異常が発生することもあります。

温かいものより冷たいものの方がにおいを感じませんが、温かいものでもあんかけにすると、飲み込みやすくなりますし食品のにおいを封じ込めることもできます。

だしをきかせたたれ（あん）を基本にして、色々な味付けをすることができます。

### 簡単にアレンジできるたれ

基本材料：片栗粉、水+①だし汁（だしの素）、②コンソメ、③中華スープ

追加材料：①ゆかり、梅肉、しば漬、レモン汁、酢味噌

わさび、七味、生姜（卸生姜、刻み生姜、甘酢生姜、紅生姜など）

塩昆布、沢庵、味付け海苔、青海苔+ごま油・ラー油、ふりかけ

味噌（鯛味噌、柚子味噌など）

のり佃煮、なめ茸、味付け魚缶、佃煮、うなぎたれ

鰹節、とろろ昆布、ごま

②カレー、トマトケチャップ、トマトジュース

③帆立や蟹のほぐし身、茸、筍、豆板醤、オイスターソース



たれに合う食材：豆腐、白身魚、とりささ身、大根、かぶ、茄子、じゃが芋、里芋、ごはん（お粥）など

備考：ハウス「のっけてジュレ」も利用できます。

アガー、トロミ剤はある程度温冷どちらにも対応できます。

冷たいものではクイックゼラチン、介護用寒天も使用できますが時間が経つと離水するので注意が必要です。

基本のたれがあればご自分の好みや症状に合わせてアレンジできます。

