

# お粥親子あんかけ丼



食欲不振



吐き気



口内炎

胃不快感

消化器術後

主に使用する調理器具

あると便利食材

☆チキンフレーク缶は、下ごしらえの臭いや手間がなく、症状がある時でも扱いやすい食材です。常備品としておすすめです。

## ❁材料(1人分)

粥	ご飯	130g
	水	150cc
あんかけ	干しシイタケ	3g
	☆チキンフレーク缶	40g
	☆めんつゆ(3倍)	20cc
	シイタケの戻し汁	100cc
	片栗粉	4g
	水溶き片栗粉用の水	10cc
	卵	25g
	青味(三つ葉など)	適宜



## 栄養量(1人分)

エネルギー313kcal/蛋白質12.6g  
脂質3.9g/炭水化物55.4g/塩分2.2g

## 乗り切りPOINT

お粥は消化が良く体調がすぐれない時の味方です。味が単調なので味付けしてみると、食べやすくなります。親子あんをかけ、1品で栄養アップ。術後の場合はしいたけを細かくカットし食べやすく。冷ましてから食べると、口腔内の炎症への刺激が抑えられます。

## ❁作り方

- ① 干しシイタケをコップ2/3杯程度の水で戻し、薄切りにする。(戻し汁は煮汁に使用するので取っておく)
- ② 耐熱ボールにご飯と水を入れ、電子レンジ500Wで8~10分加熱し、お粥を作る。
- ③ 鍋にシイタケの戻し汁、めんつゆ、シイタケ、チキンフレークを入れ火にかける。
- ④ ③が沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れる。(混ぜすぎない)
- ⑥ 器にお粥を盛り、その上に⑤の親子あんかけをかけ、好みて青味をのせてできあがり。