

食欲を取り(鶏)戻すごちそう薬膳



材料・作り方

●しらすと生姜の混ぜごはん●

ごはん 160g しょうが 10g しらす 15g 濃口醤油 2g かつおだし 0.5g 大葉 3g

- ① 大葉を千切りにする。
- ② しょうがの皮をむき、2mm幅で千切りにする。
- ③ 濃口醤油とかつおだしを混ぜる。
- ④ ごはんに③を加えて混ぜる。
- ⑤ しょうがをごはんに混ぜる。
- ⑥ つぶさないようにふんわりとしらすをごはんに混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、上に大葉を飾る。

●中華スープ●

絹ごし豆腐 15g 中華だし 1.5g 食塩 0.1g 白こしょう 0.01g カットわかめ 0.5g ごま油 0.3g 水 60g

- ① 絹ごし豆腐を1cm幅でさいの目に切り、湯通しておく。
- ② 水に中華だし、食塩、白こしょうを入れて沸騰させる。
- ③ カットわかめを入れて加熱する。
- ④ 豆腐、ごま油を加える。
- ⑤ 器に盛り付ける。

●油淋鶏●

鶏もも皮つき 80g 料理酒 1g 片栗粉 8g サラダ油 4g 長ねぎ 10g 濃口醤油 6g 穀物酢 2g 上白糖 2g ごま油 0.5g 白いりごま 1g しょうが 0.5g にんにく 0.5g レモン果汁 1g もやし 20g かいわれ大根 6g 糸唐辛子 0.5g

- ① 鶏ももに料理酒をかけ、揉み込み、最後に片栗粉をまぶす。
- ② 170℃のサラダ油で6~8分中心温度90℃以上になるまで揚げる。
- ③ 長ネギをみじん切りにする。
- ④ もやしをスチーム100℃で10分加熱する。
- ⑤ かいわれ大根を3cm幅で切る。
- ⑥ ボールに長ネギ、濃口醤油、穀物酢、上白糖、ごま油、しょうが、にんにく、いりごま、レモン果汁を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 器にもやしを盛り、揚げた鶏肉を4等分にカットし上に盛り付ける。
- ⑧ 鶏ものの全体に⑥を回しかける。
- ⑨ かいわれ大根と糸唐辛子をトッピングする。

●たまごとトマトの炒め物●

鶏卵 30g トマト 40g 玉ねぎ 10g 鶏がらスープの素 0.8g 食塩 0.2g サラダ油 1g

- ① 卵を割り、溶いておく。
- ② トマトをくし切りにしたあと、半分に切る。

- ③ たまねぎを 5 mm幅で短冊切りにして、スチーム 100°Cで 15 分加熱する。
- ④ 鍋でサラダ油を熱し、卵を入れ、半熟になるまで炒める。
- ⑤ ガラスープの素、食塩を加えて混ぜる。
- ⑥ トマトと玉ねぎを加え、さっと炒める。
- ⑦ 油淋鶏の器の左上に盛り付ける。

●茄子の中華和え●

茄子 60g ごま油 0.5g 万能ねぎ 1.5g 穀物酢 3g 上白糖 1.5g

濃口醤油 1g

- ① 茄子を乱切りに切る。
- ② 万能ねぎを小口切りにする。
- ③ スチーム 100°Cで 15 分加熱し、冷ましておく。
- ④ 茄子にごま油、穀物酢、上白糖、濃口醤油を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、上に万能ねぎをのせる。

●台湾カステラ●

台湾カステラ 40g ホイップクリーム 7g フルーツ顆粒(ラズベリー)1g

- ① 台湾カステラを正方形に切り分ける。
- ② 器に台湾カステラを盛り、ホイップクリームを添える。
- ③ 台湾カステラとホイップクリームの上にフルーツ顆粒を散らす。

一食あたりの食材料費

284 円

1 人分の栄養価

エネルギー(736kcal) / 蛋白質(28.1g) / 脂質(26g) /

炭水化物(101.4g) / 食物繊維(4.3g) / 塩分(2.1g)

メニューに関するエピソード

食欲不振が続き、ほとんど食事が摂れなかつたがん患者の入院が長期化していた。患者は自宅退院を熱望しており、主治医はその想いを尊重したいとカンファレンスで情報共有された。退院には食事摂取量の低下が 1 番のネックとなっていた。管理栄養士として「一口でも食べたい」と思える工夫が必要だと感じ、普段のメニューに

ほんの少し目先を変えた見た目・香り・食感を重視した「食欲増進の為の薬膳」を考えた。主食には、さっぱりとしたしらすと生姜の混ぜご飯を選び、大葉を添えることで香りによる食欲刺激を狙った。主菜は油淋鶏の酸味の効いたソースが思わず箸を進める。付け合わせは彩りと優しい味付けで安心感を演出。提供時、患者は「きれいで食べてみたくなる」と笑顔を見せ、久しぶりに食事を完食。以後、食事への関心が高まり、喫食量も安定しました。この経験から、栄養管理は栄養価の提供だけでなく、五感に寄り添う「食のデザイン」で心を動かすことが大切だと強く感じた。

■工夫したポイント■

食欲不振が続く、患者向けに簡単に作れる薬膳要素を取り入れたメニューを考案しました。

各料理とも彩りに配慮し、主菜はどこの病院でもメニューにある“鶏のから揚げ”を炒め物の付け合わせも彩り鮮やかに配置し、“ごちそう油淋鶏”へ昇華させました。特にいやし・かいわれ大根・糸唐辛子が良いアクセントになる。また混ぜごはんは、調味料・生姜・しらすを分けて混ぜることにより、生姜やしらすの食感や香りが保持される。