

【札幌発】食欲増進！スパイス香るスープカレー献立



材料 ・ 作り方

●バターライス●

米 50g 水 70g ターメリック 0.2g 有塩バター2g ドライパセリ 0.01g
レモン 10g

- 炊飯器にドライパセリ、レモン以外の材料を入れて炊飯する。
- 炊きあがった米飯を器に盛り、櫛切りにしたレモンを添え、ドライパセリを振りかける。

●スープカレー●

皮なし鶏もも肉 30g 人参 20g 茄子 15g ピーマン 10g 玉葱 10g
サラダ油 3g スープカレールウ 15g カレー粉 0.05g ローリエ 0.05g

ドライバジル 0.05g 水 90g

- 人参は大きめの乱切りにする。茄子、ピーマンは縦半分に切り、さらに横半分に斜めに切る。
- 玉葱はみじん切りにする。
- 人参を分量の水で茹で、火が通ってきたら鶏肉も加えてさらに茹でる。
- 鶏肉に火が通ったら具材を取り出し、茹で汁はボウルに取り分けておく。
- 茄子、ピーマンは素揚げする。
- 玉葱をサラダ油で炒め、カレー粉、ドライバジル、スープカレールウを加え、少量の茹で汁で溶く。
- スープカレールウが溶けきったら残りの茹で汁とローリエ、鶏肉を加えて煮る。
- 鶏肉、人参、茄子、ピーマンは器に盛り、ローリエを取り除いたカレースープを注ぐ。

●野菜サラダ●

レタス 20g ラディッシュ 5g 黄パプリカ 5g マヨネーズ 10g

- レタスは食べやすい大きさに切り、ラディッシュと黄パプリカは薄切りにする。
- 切った野菜は軽く混ぜ合わせて器に盛り、マヨネーズを添える。

●ラッシー●

無糖ヨーグルト 30g 牛乳 70g 砂糖 4g マンゴー缶 20g

- 無糖ヨーグルトに砂糖を混ぜ溶かし、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 器にマンゴーを盛り、①を注ぐ。

一食あたりの食材料費

246 円

1 人分の栄養価

エネルギー(506kcal) / 蛋白質(13.4g) / 脂質(20.7g) /
炭水化物(66.2g) / 食物繊維(2.7g) / 塩分(1.4g)

メニューに関するエピソード

当院は、地域がん診療連携拠点病院として認定を受けており、化学療法をはじめとする高度な治療を受ける患者さんが多く入院しています。

治療を受ける患者さんは、食欲不振、嘔気、味覚異常など様々な有害事象が出現し、「今まで好きだったものも食べたくなくなった」、「何を食べても味がしない」など食べたいけど食べられないと苦しみ声が多く聞かれます。

そのような患者さんに寄り添い、少しでも食事に楽しみを感じていただきたいという思いで「食欲回復食」を開発しました。

「食欲回復食」は、治療により出現する代表的な有害事象に対応できるよう「しっかり」、「さっぱり」、「ひんやり」の3種類があります。

今回応募したスープカレーは、「食欲回復食しっかり」の献立のひとつです。札幌のソウルフードともいえるスープカレーは患者さんからも好評で、「スパイスの風味で食欲が出た」、「病院でスープカレーが食べられると思わなかった」と喜びや驚きの声をいただきました。スープカレーに限らず「この食事にしたら食べられた」という患者さんも多く、経口摂取量や栄養状態を維持・改善するなど、がん治療を続ける患者さんの支えになっています。

■工夫したポイント■

大きくカットされた具材のスープカレーとターメリックを使用したバターライス、病院でありながらお店のような美しい見た目に仕上がっています。具材ごとに加熱方法を変え、一度取り出して器でカレースープと合わせることで具材の食感を感じられ、鮮やかな色合いを保ちます。ラッシーやサラダも添えて、満足感のある献立となっています。