



食べるを **楽** しむ

旬を **楽** しむ

毎日 **らく** 楽 レシピ

丸ごとさつまいもとチキンの炊き込みごはん



秋 編

潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族も一緒に

ENJOY!

秋鮭とほうれん草のパンキッシュ



食欲の秋を満喫!

市販品で
らくレシピ



持田製薬株式会社



おいしい健康

市販品で
かんたん
Recipe!

食欲の秋を満喫

市販品で楽らくレシピ

さつまいもや秋鮭などの秋が旬の食材と、
下処理や調理時間の短縮ができる加工食品を組み合わせ、
かんたんで楽らくだけど、旬の味覚を楽しめる秋満喫レシピです。

調理は炊飯器におまかせ

栄養価(1人分)

エネルギー	357kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	1.8g
炭水化物	75.4g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g

よりおなかに負担を かけないためには

- さつまいもの皮をむいてから加える。
- 体調がよくないときは、水を増やして、おかゆ状に炊いてもおいしい。
- ごまは除く。

丸ごとさつまいもとチキンの 炊き込みごはん

Recipe's Point

秋が旬で食物繊維が補えるさつまいもを、丸ごと炊飯器に入れるだけで完成。
炊き上がったら崩すように混ぜれば、ほくほくの炊き込みごはんに。
サラダチキンを入れることで、たんぱく質が摂れるだけでなく、だしいらずで味もきまります。

材料(4人分)

生米……………2合(300g)
さつまいも……………1本(200g)
サラダチキン(プレーン)……1パック(100g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
黒ごま(あれば)……………大さじ1/2(4.5g)

作り方

- 1 米を研いだら炊飯釜に入れて、2合の目盛りまで水を加えたら、きれいに洗った丸ごとのさつまいも、ほぐしたサラダチキン、しょうゆを加えます。
- 2 普通モードで炊きます。炊いたら黒ごまを加え、さつまいもをほぐすように全体を混ぜ合わせて出来上がりです。

POINT /

2



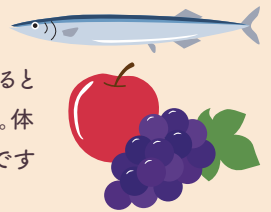
かたく、アクも強いさつまいもは、意外と切るのが大変。炊飯器に丸ごと入れたさつまいもを、炊き上がった後、お好みの大きさにほぐすだけ。

食材アレンジ

サラダチキン ▶ ツナ水煮、鶏むね肉
さつまいも ▶ かぼちゃ

旬の食材を楽しもう

秋の味覚の代名詞である秋刀魚や秋鮭は、DHAやEPAが豊富なので取り入れたい反面、脂が多いので体調が気になるときは控えめに※1。また、秋は果物がおいしい季節。甘くてジューシーなぶどうやりんごは、ビタミンやカリウムが摂れます。体調が気になるときは、皮をむくと消化されやすくなりますよ。うま味たっぷりのきのこはみそ汁や鍋などにとるとおいしいですが、不溶性食物繊維が多いので、症状があるときは控えましょう※2。旬の食材が多い、味覚の秋を楽しんでくださいね。



お財布にやさしく
作り方もかんたん

栄養価(1人分)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	10.6g
炭水化物	23.6g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	1.7g

よりおなかに負担をかけないためには

- 冷凍ほうれん草は葉先部分を使用。
- 牛乳を低脂肪牛乳にすることで、脂質カットに。乳製品を控えたい場合は、豆乳でもOK。
- 鮭は脂質が多い皮を取り除いてから使う(皮なしの切り身も売っているのにおすすめ)。

秋鮭とほうれん草のパンキッシュ

Recipe's Point

華やかな一皿で、家族での食事はもちろん、1人分の調理も手軽。秋鮭でたんぱく質、DHAやEPA、ビタミンDが摂れ、ほうれん草の非ヘム鉄は貧血対策にも◎。粉チーズを使うことで脂質を抑えつつ、カルシウムも補えます。

材料(2人分)

食パン(8枚切り).....	2枚(90g)
秋鮭.....	大1切れ(100g)
冷凍ほうれん草.....	60g
粉チーズ.....	大さじ1(6g)
卵(Mサイズ).....	2個(100g)
A 牛乳.....	大さじ2(30g)
顆粒コンソメ.....	小さじ1(3g)

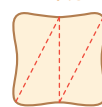
食材アレンジ

鮭	▶ 白身魚(カレイ・たら)
冷凍ほうれん草	▶ ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ

作り方

- 食パンを三角形になるよう4等分に切ったら、スキレットやグラタン皿などに敷き詰めます。鮭は1cm角に切ります。
- 1の食パンの上に鮭、凍ったままのほうれん草をまんべんなくのせます。Aをしっかりと混ぜ合わせて注ぎ、粉チーズを振ります。
- オーブントースターでかるく焼き色がつくまで、10分ほど焼いたら出来上がりです。

切り方



POINT /

1



複数人分をまとめて作る場合は、食パンを半分に切ってから、三角形になるようにさらに半分に切って使うと、きれいに敷き詰められます。1人分ずつ作る場合は、切らずにそのまま敷き詰めてもOK。

※オーブントースターが温度調節できる場合は1000W(220~230℃)で調理してください。



\\ あると便利! //

常備しておきたい食材



仕事や家事で忙しいときや、おなかの調子がよくないときは、食材の買い出しに行くのが大変なこともありますよね。そんなときのために、常備しておく調理がかんたんで長期保存もできる、便利な食材をご紹介します。

PICK UP 魚などの缶詰

そのまま食べられて料理にも大活躍の缶詰は、常備しておくに便利。さばやいわしなどの缶詰は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDのほか、意識的に摂りたいDHAやEPAなどの脂質を含みます。魚が苦手な方は、鶏ささ身の水煮缶を常備しておくに便利です。

\\ お財布にもやさしい //



体調が気になるときは、脂質が控えめな水煮タイプがおすすめです。



PICK UP 冷凍野菜

忙しいと外食やお惣菜に頼ったり、ぱぱっと作れる麺類やごはんものが中心になってしまいがち。また、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となる野菜が不足してしまうことも。冷凍野菜なら切ったり、下ゆでなどの下処理が不要。常備しておく、いつもの料理にちょい足しでも、少しずつ使えるのでムダにならないのもポイントです。

\\ ビタミン&ミネラル、食物繊維が摂れる //



冷凍ほうれん草は葉先部分を使ったり、かぼちゃは解凍してから皮を取り除くと、より消化されやすくなります。



PICK UP 冷凍うどん&レトルトのおかゆ

冷凍うどんやレトルトのおかゆは、消化されやすく胃腸に負担をかけないので、常備しておくに安心。活動期や、おなかの調子が悪いなどの症状があるときにも活躍します。

\\ いざというときに //



※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出しています。

※本冊子のレシピは食物アレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している材料や体調などもご考慮のうえ、ご自身の判断でご利用ください。



潰瘍性大腸炎を知るための情報サイト

潰瘍性大腸炎(UC)の症状、治療法、医療費などについて、わかりやすく解説した情報サイトです。



Believe UCan

