

食べるを **楽** しむ

旬を **楽** しむ

毎日 **らく** レシピ

春 編

春キャベツのしらす和風パスタ



潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族も一緒に

ENJOY!

牛肉と新たまのトロトロ旨煮



フライパン1つでさっと作れる

**Let's
Cook!**



持田製薬株式会社

×



おいしい健康

やわらか春野菜で、ワンパンレシピ

使う調理器具はフライパン1つ(ワンパン)！どちらも15分程で作れる
かんたんレシピで、毎日の食事をよりらくに楽しみましょう。

フライパン1つで15分で完成

栄養価(1人分)

エネルギー	392kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	8.4g
炭水化物	66.3g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.3g

春キャベツのしらす和風パスタ

Recipe's Point

パスタの別ゆでが不要で洗い物も最小限に。
やわらかい春キャベツとうま味たっぷりの
しらすを使った、春らしい一皿です。

材料(1人分)

スパゲッティ(乾)	80g
春キャベツ	2枚(80g)
しらす(釜揚げ)	20g
水	250ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2(10.5g)
A バター	大さじ2/3(8g)
にんにくチューブ	大さじ1/3(4g)
粗びき黒こしょう	少々

食材アレンジ

しらす (釜揚げ)	ツナ水煮、 鶏むね肉 (鶏肉は片栗粉をまぶすと かたくなりくい)
--------------	---

作り方

- 1 春キャベツはざく切りにします。スパゲッティは半分に折っておきます。
- 2 深めのフライパンに分量の水、スパゲッティを加えて中火にかけ、沸騰したら袋の表示時間より2分ほど短めにゆでます。
- 3 フライパンに春キャベツ、しらす(トッピング用に少し残す)、Aを加え、絡めながら水分を飛ばします。
- 4 器に盛り、トッピング用のしらすをのせ、粗びき黒こしょうを振ったら出来上がりです。

よりおなかに負担を かけないためには

- キャベツは繊維を断つように小さめにカットする。
- バター、粗びき黒こしょうは控えめに、水を大さじ2ほど足して、長めに煮込むとより消化にやさしい仕上がりに。
- バターを減らしてコクが足りない場合は、めんつゆを気持ち多めにすると◎。

POINT

2



パスタを別ゆでしないので、洗い物も減って、調理時間も短縮できます。

※キャベツによりよく火を通したい場合は、湯が沸騰したら、すぐに加えてください。

旬の食材を楽しもう

春キャベツや新玉ねぎなどの春野菜は、もともと繊維がやわらかいため、潰瘍性大腸炎の患者さんも取り入れやすい食材です。またオメガ3系脂肪酸や、ミネラルを含むしらすも手頃な価格で店頭に並ぶので、この機会にレシピと共にぜひ試してみてくださいね。ただ、春に旬を迎えるたけのこや山菜などは、不溶性食物繊維が多いため、体調がよくないときは避け、発症後はじめて食べる際は少量から取り入れるようにしましょう。



さっと煮るだけで作り置きにも◎



栄養価(1人分)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	12.1g
炭水化物	29.4g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.4g

よりおなかに負担をかけないためには

- 玉ねぎを繊維と垂直になるよう、輪切りか半月切りにするとより消化にやさしい。
- 繊維が多いスナップえんどうは除いて、色味がさびしいときは、冷凍ブロッコリーに。
- 牛肉は、鶏むね・もも(皮なし)や豚もも(脂身なし)にするとより脂質が控えめに。

牛肉と新たまのトロトロ旨煮

Recipe's Point

さっと煮るだけで、トロトロ甘い新玉ねぎに牛肉のうま味がしみ込んだおいしい一皿。
牛肉はヘム鉄が摂れるので、貧血対策にも◎。

材料(1人分)

新玉ねぎ	小2個または中1個(200g)
牛肩切り落とし肉(脂身なし)	60g
片栗粉	適量
スナップえんどう(あれば)	3本(15g)
しょうが(チューブでも)	1/3片、または小さじ1(4g)
酒	大さじ2(30g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
水	150ml

食材アレンジ

- 牛肉 ▶ 鶏むね・もも肉、豚もも肉
- スナップえんどう ▶ 冷凍ブロッコリー、冷凍ほうれん草

作り方

- 1 新玉ねぎは小さい場合は十字の切り込みを入れ、大きい場合は4〜6等分のくし形にします。
- 2 スナップえんどうは筋を取り、半分に切ります。しょうがを薄切りにします。牛肉に片栗粉を薄くまぶし、余分な粉はおとします。
- 3 深めのフラインパンにAを入れて中火にかけて沸々としてきたら、玉ねぎを加えます。再び沸騰したら牛肉を加え、アクを取りながら7分ほど煮ます。
- 4 スナップえんどうを加えて、1分ほど煮たら出来上がりです。

POINT /

2



片栗粉をまぶすひと手間で、ぱさつきやすい脂質が少ない部位でも、やわらかく仕上がります。



\\ これで楽しく // 調理をらくにするコツ



忙しい日々のなかで、料理を作って食べて、後片付けをして...。
料理をすること、食べることは毎日のことなので、できるだけ負担を軽く、
らくにしたいですね。そこで今回は、料理・後片付けがらくになる、
電子レンジとフッ素樹脂加工フライパンの活用方法をご紹介します。
改めて使い方や特性を知ること、料理の幅もぐんと広がりますよ。

POINT 電子レンジを活用

火加減を気にすることなく、スイッチを押すだけで温めから調理までしてくれる、日々の生活になくてはならない電子レンジ。優れた加熱効果で、調理の時間と手間を大幅に削減できるのがポイントです。短時間で高温になるため、食材の栄養素もキープしながら、かんたんにおいしい料理が完成。電子レンジ対応可能な食器で調理をすれば、洗い物も少なくなるのでさらに利便性がアップしますよ。



POINT フッ素樹脂加工フライパン＋蓋がセットであると便利！



食材がくっつきにくい、滑らかな表面が特長のフッ素樹脂加工フライパン。少ない油で調理ができ、脂質が抑えられることで、さらに食材自体の味も引き立ちます。また、洗うのもかんたんで、手入れがしやすいのもポイント。蓋を使って調理をすると、蒸気や熱が逃げにくくなり、短時間の加熱でムラなくおいしく、食材を調理してくれます。

※本冊子のレシピは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。

※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。



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

