



食べるを**楽**しむ

旬を**楽**しむ

# 毎日 **楽**らくレシピ

## 冬 編

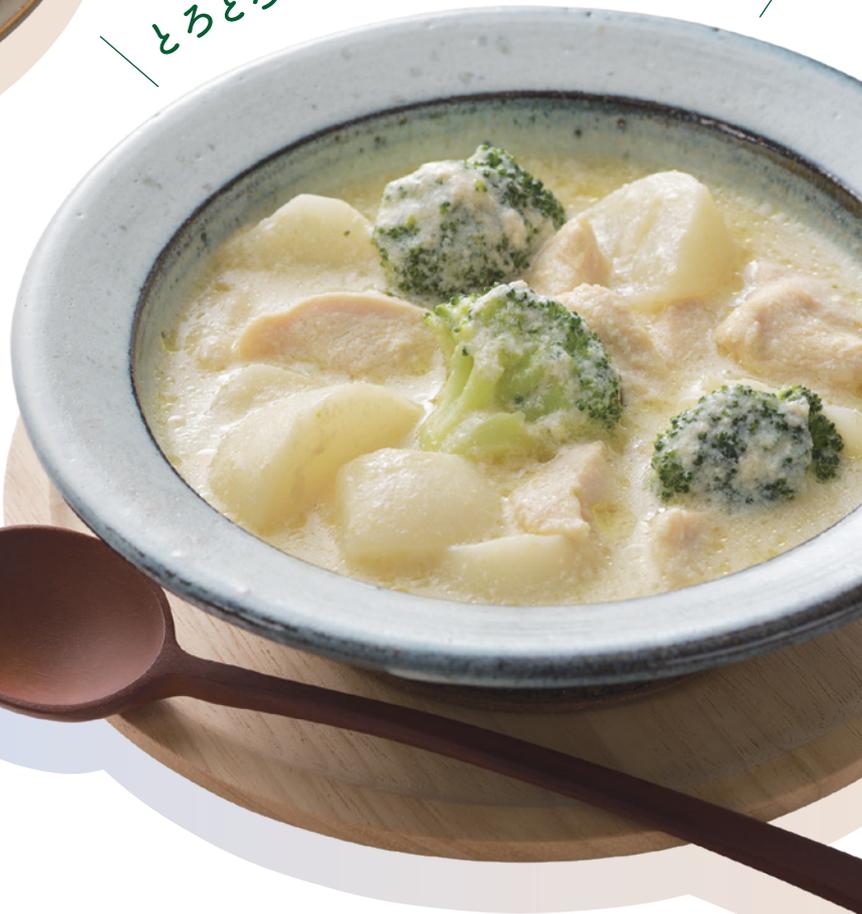
辛くないユッケジャン風クッパ



潰瘍性大腸炎患者さんも  
ご家族と一緒に

ENJOY!

とろとろかぶのホワイトソイシチュー



寒い季節に

ほっかほっか  
10分レシピ



持田製薬株式会社



おいしい健康

10分  
Recipe!



# 寒い季節に ほっかほっか 10分レシピ

寒い季節は台所に長時間立つての料理や、水を使う洗い物が億劫になることもありますよね。そんなときにぴったりな10分で作れる、体が温まるほっかほっかレシピをご紹介します。何品も作らなくても、たんぱく質やビタミン、ミネラルを補える栄養バランスのよいひと皿です。

脂質の気になる  
市販のルウが不要！



## 栄養価(1人分)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	13.2g
炭水化物	12.5g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	1.7g

## よりおなかに負担を かけないためには

- かぶは皮をむき、小さめに切る。
- 皮なしの鶏むね肉や、ささ身を使う。
- バターを除く。
- 作り方2の段階で冷凍ブロッコリーを加え、少し長めに加熱する。

## とろとろかぶのホワイトソイシチュー

### Recipe's Point

短時間でやわらかくなるかぶを使った、寒い冬にぴったりのホワイトシチュー。電子レンジで時短で作れて、さらにたんぱく質や野菜がバランスよく摂れるうれしいひと皿です。豆乳で作ることによって脂質も抑えられ、鉄分も補えるので貧血対策にもぴったり。

### 材料(1人分)

鶏むね肉(ぶつ切り)	70g
片栗粉	小さじ1(3g)
かぶ	1個(80g)
無調整豆乳	100ml
冷凍ブロッコリー	50g
顆粒コンソメ	小さじ1(3g)
粉チーズ	大さじ1(6g)
水	50ml
バター	5g

### 食材アレンジ

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 鶏むね肉            | ▶ 豚もも肉、ツナ水煮、サラダチキン |
| かぶ・<br>冷凍ブロッコリー | ▶ 大根、白菜、冷凍ほうれん草    |

### 作り方

- 1 かぶは1個を8等分のくし形切りにします。かぶの大きさに合わせて調整してください。
- 2 耐熱ボウルに鶏肉、片栗粉を入れてまぶします。かぶ、Aを加えてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- 3 2に無調整豆乳、凍ったままのブロッコリーを加えて全体を混ぜ合わせ、ラップはせずさらに2分加熱したら出来上がりです。

### POINT /



部位や切り方が様々な、カット済みの肉を選べば調理がぐんと楽に。切る手間や衛生面を考えなくてすむのがうれしいポイントです。

※加熱時間は1人分の目安。  
とろみが見つからない場合は30秒  
ずつ追加加熱をしてください。

## 旬の食材を楽しもう

冬は大根やかぶ、白菜など消化しやすく、潰瘍性大腸炎の方でも取り入れやすい野菜が豊富な季節。みずみずしい冬野菜は、煮ても焼いても何にしてもおいしいのがうれしいところ。大根やかぶ、白菜は生でもおいしいですが、調子がよくないときは加熱して食べるとより消化しやすくなります。また、冬は柑橘類がおいしい季節です。ビタミンが豊富で取り入れたい一方、酸味が消化管への刺激になる場合があるので、おなかの調子がよくないときは控えましょう。



おなかにやさしい  
韓国料理



### 栄養価(1人分)

エネルギー	441kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	13.0g
炭水化物	63.2g
食物繊維	4.8g
食塩相当量	1.8g

### よりおなかに負担をかけないためには

- もやし・にはらには不溶性食物繊維が含まれるので、体調がよくないときは控えめに。
- 豚もも肉は脂身なし、または鶏むね肉に変更する。
- ごまを除き、ごま油の量を調整する。調味料を入れる前に少し長めに煮込む。

## 辛くないユッケジャン風クッパ

### Recipe's Point

包丁やまな板が不要で、お鍋ひとつでさっと10分程度で作れるお手軽レシピ。香辛料などの刺激や脂質が気になる韓国料理は、味付けを工夫することで、おなかに負担をかけずに楽しめます。栄養バランスもよいので、忙しいときやテレワーク時のランチにもおすすめです。

### 材料(1人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	70g
カット野菜(野菜炒め用・もやしなど)	80g
にはら	1/3束(30g)
水	120ml
ごはん	150g
みそ	小さじ2(12g)
にんにくチューブ	小さじ1(4g)
ごま油	小さじ1(4g)
白ごま	適量(1g)

### 作り方

- 1 にはらはキッチンバサミ、または包丁で4cmの長さに切ります。
- 2 小鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら豚肉をほぐして加え、さらにカット野菜、にはらを加えます。
- 3 肉に火が通ったら弱火にし、Aを加えて味付けします。沸騰直前まで温めたら器に盛ったごはんにかけて出来上がりです。

### POINT /



野菜などの食材を切りたいときは、キッチンバサミを用意しておくとうれしい。まな板を使わずにあっという間にカットできて、洗い物を減らせます。

### 食材アレンジ

- ごはん ▶ うどん  
もやし・にはら ▶ 冷凍ほうれん草、チンゲン菜、小松菜、にんじんなど冷蔵庫の余り物を入れても



\\ せっかくだから楽しみたい! //



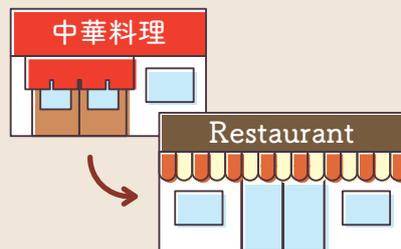
## 外食で役立つお店選びのポイント

冬は忘年会や年末年始などのイベントで、何かと外食の機会が増える時期。  
食事の内容に配慮しながらも、せっかくなら外食を楽しみたいですね。  
今回は潰瘍性大腸炎患者さんに役立つ、外食時のお店選びのポイントをご紹介します。

### POINT 1 専門店より、居酒屋やファミレスを選ぶ

焼肉や中華・韓国料理など専門店を選んでしまうと、多くの料理で脂質が多かったり、香辛料が使われていたり、安心して食べられるものが見つからなかったりします。

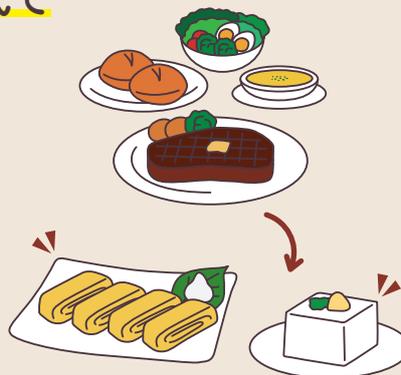
一方、チェーンの居酒屋やファミリーレストランは、和洋中いろいろな料理から選ぶことができるため、メニューの選択肢が広がります。また、栄養成分表示もしっかりとされている店舗が多いので、より安心して選べるというメリットも。



### POINT 2 コース料理ではなくオーダー形式で

コース料理の場合は、気心が知れたメンバーでないと、自分が食べられないものが人数分できてきた場合や、量が多い場合など、残すのは気が引けるという方もいます。

オーダー形式のお店なら、自分が食べられるものを注文でき、他の人が頼んだもので食べられないものがあれば手をつけなければよいので、気楽で量も調整しやすくなります。寛解状態が続いているようでしたら、その日はできる限り楽しみましょう。ただし、毎日となるとおなかに負担がかかることもあるので、外食の日以外はご自身の体調と相談しながら、無理のない範囲で調整しましょう※1。



会社の飲み会や接待の場合など、お店選びで意見しにくいという方もいます。  
自ら幹事になってお店選びをしているという患者さんもいますよ。

※1 難治性炎症性腸管障害に関する調査研究(鈴木班):炎症性腸疾患患者さんの食事について Q&A P.29

※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

