

食べるを **楽** しむ

旬を **楽** しむ

毎日 **楽** らくレシピ

春 編

ふわふわ 豆腐のレタスシュウマイ



潰瘍性大腸炎患者さんも
ご家族と一緒に

ENJOY!

あっさり チキンフォー



おなかを
いたわる
レッチン
春レシピ



持田製薬株式会社



おいしい健康



おなかをいたわる ほっこりレンジ春レシピ

春は1日の気温差が激しいことや、生活環境の変化から体調を崩しやすい、歓迎会やお花見などの会食も増えて胃腸に負担がかかりやすい時期。そんな春にぴったりの電子レンジで作れ、おなかをいたわる、ほっこりレシピをご紹介します。



春が旬のパクチーやレモンを使って
おなかにやさしいエスニック料理

栄養価(1人分)

エネルギー	318kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	5.5g
炭水化物	44.5g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	2.8g

よりおなかに負担をかけないためには

- 電子レンジの加熱時間を増やし、フォーもやさしにしっかり火を通す。
- レモンは省く。
- パクチーは葉の部分を刻んで少量のせる。

あっさり チキンフォー

Recipe's Point

あっさりスープでいただく、たんぱく質と野菜が摂れるチキンフォー。春が旬のパクチーとレモンを添えて爽やかな一杯に。

材料(1人分)

フォー(米麺・乾)	50g
サラダチキン	70g
もやし	80g
□ ナンプラー(なければしょうゆ)	小さじ1(6g)
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2(1.3g)
└ 水	220ml
トッピング(あれば)	
パクチー	適量(4g)
レモン(半月切り)	適量(10g)
ごま油	小さじ1(4g)

食材アレンジ

フォー	▶ ひやむぎ、春雨
サラダチキン	▶ 蒸しえび
もやし	▶ 白菜、小松菜、チンゲン菜
パクチー	▶ ねぎ、青じそ、ブロッコリースプラウト

作り方

- 1 フォーはキッチンバサミなどで半分に切ります。あればレモンは半月切り、パクチーは3cm幅に切ります。サラダチキンは手でほぐします。
- 2 耐熱性の丼にフォー、もやし、サラダチキン、Aの順で入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱します。
- 3 お好みで、パクチー、レモンをのせ、ごま油をたらしませます。

POINT /

2



サラダチキンを一番上のにのせて加熱することで、うま味がもやしやフォー全体に行き渡ります。ラップは器に完全に密着させず、ふんわりと被せることで破裂するのを防げます。

※フォーはゆでずにそのまま使います。
※加熱時間は1人分の目安。フォーがかたい場合は水を小さじ1程度足して追加加熱をしてください。

旬の食材を楽しもう

春はキャベツやレタスなどの野菜以外にも、みずみずしい果物がおいしい季節。中でもいちごはビタミンCが多く、消化もよいのでおすすめです。また、料理に爽やかなアクセントを加えてくれるレモンも春食材です。おなかの調子が悪いときには、刺激となるため控えたいですが、含まれるクエン酸は疲労回復効果が期待できます。そのほかに、あさりやしじみも春の味覚です。消化があまりよくないため、体調がすぐれないときは控えたいですが、鉄やマグネシウムなど意識的に摂りたいミネラルが多く含まれるので、体調がよいときはぜひ取り入れてみてくださいね。



シュウマイの皮の代わりにレタスを使って野菜が摂れるひと皿に

栄養価(1人分)

エネルギー	226kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	13.0g
炭水化物	12.6g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.4g

よりおなかに負担をかけないためには

- レタスを細切りよりさらに細いせん切りにして、長めに電子レンジ加熱をする。
- 鶏ひき肉は、鶏むねひき肉を使う。
- 酸味が気になる場合は、ぼん酢ではなくしょうゆで食べる。

ふわふわ 豆腐のレタスシュウマイ

Recipe's Point

豆腐や鶏ひき肉でたんぱく質、レタスで野菜が摂れる栄養バランスのよいひと皿。旬のやわらかなレタスを細切りにすることでより消化しやすくなります。

材料(1人分)

木綿豆腐	1/3丁(100g)
レタス	2枚(60g)
鶏ひき肉	50g
片栗粉	大さじ1(9g)
ぼん酢しょうゆ	大さじ1/2(9g)
オイスターソース	小さじ1(6g)
A しょうがチューブ	小さじ1(4g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

食材アレンジ

レタス	▶ 春キャベツ
鶏ひき肉	▶ 豚赤身ひき肉

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分加熱して水きりをします。
- 2 レタスは細切りにし、ペーパータオルで包んで軽く水を取ったらバットに入れて、半量の片栗粉をまぶします。
- 3 鶏ひき肉、1、残りの片栗粉、Aをボウルに入れて粘りけがでるまでこねたら6等分にして丸めます。2に入れて転がし、レタスを全体にまぶして耐熱皿に並べます。
- 4 ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱します。ぼん酢しょうゆをつけていただきます。

※加熱時間は1人分の目安。

POINT /

2 3



レタスに片栗粉をまぶすことで、肉ダネにくっつきやすくなります。レタスを肉ダネにまぶすだけなので、皮で1つずつ包まなくてすみ、時短&手軽に作れます。



上手に取り入れたい！ コンビニ（惣菜）の選び方



春は新生活のスタートなどなにかと忙しく、毎日自炊することが難しかったり、食事の準備に時間を割けないことも。そんなときは手軽なコンビニ商品やスーパーの惣菜ですませたいという方も多いかもかもしれません。コンビニ商品や惣菜は便利な一方、潰瘍性大腸炎患者さんにとって、体調がよくないときなどは脂質が気になる場所。そんなときに役立つコンビニ商品や惣菜のおすすめの選び方をご紹介します。

TIPS 1 手軽におなかを満たせる おにぎり&パンの場合

卵サンド
281kcal
脂質 18.2g



おにぎり2個
(鮭・鶏五目)
425kcal
脂質 3.3g

サンドイッチはマヨネーズやバターが使われていて脂質が多いので、おにぎりがおすすめ。おにぎりは鮭や焼さばを選ぶと、たんぱく質も一緒に摂れます。サンドイッチを選ぶときは、マヨネーズが控えめなBLTサンドなどを選びましょう。

おなかにやさしい商品
体調が気になるときに



レトルトのお粥、食物繊維を含む海苔が巻かれていない塩おにぎり。

TIPS 2 ついつい買ってしまふ レジ横のホットスナックの場合

フライドチキン
344kcal
脂質 22.8g



肉まん
260kcal
脂質 5.1g

ホットスナックの定番であるフライドチキンは衣が厚く脂質がかなり多め。肉まんはそれに比べて脂質が控えめで、腹持ちもよいのでおすすめ。

おなかにやさしい商品
体調が気になるときに



おでん(大根、卵、練り物など)。ただし、食物繊維が多い、こんにゃくやしらす、昆布は控えましょう。

TIPS 3 ごほうびや間食、小腹が空いたときに欲しくなる コンビニスイーツの場合

シュークリーム
235kcal
脂質 16.0g



みたらし団子
2本
237kcal
脂質 0.5g

スイーツが食べたくなったら、みたらし団子などの和菓子がおすすめ。バターや生クリームが使われた洋菓子は、脂質が多めなので小ぶりのものを選んで、体調がよいときのごほうびに。

おなかにやさしい商品
体調が気になるときに



バナナ、りんごなどの消化のよい果物やゼリー。ただし、繊維の多いパイナップルや酸味の強いものは控えましょう。



コンビニ商品や惣菜はどんな材料が使われているか見た目だけでは判断できない場合もあります。脂質が多くないか、わかる場合は体調を崩した経験のある材料が使われていないか確認してみましょう。

栄養価出典/毎日の食事のカロリーガイド第3版 女子栄養大学出版部

※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

