

世界を味わう

# 毎日 **楽** らくレシピ・ワールド



潰瘍性大腸炎の患者さんと  
ご家族も一緒に

ENJOY!



持田製薬株式会社



おいしい健康



世界を味わう

# 北中米(アメリカ・メキシコ)編



今回はサッカーの世界カップで盛り上がる北中米から、アメリカとメキシコの料理をご紹介します。冷製スープと、観戦のお供にもぴったりのフィンガーフードです。脂質量や香辛料の刺激に配慮し、世界の料理を患者さんとご家族と一緒に楽しめるレシピにアレンジしました。

クラムチャウダーはアメリカを代表するスープ。

牛乳ベースのニューイングランド、  
トマトベースのマッシュワタシなど  
地域ごとに特色があり、  
広く親しまれています。

夏バテぎみのときの  
栄養補給にも



栄養価(1人分)

エネルギー	212kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	6.6g
炭水化物	30.7g
食物繊維	7.5g
食塩相当量	1.9g

※パンの栄養価は含みません。



アメリカ合衆国

あさりのうま味ぎゅぎゅっと!

## 冷製クラムチャウダー

CHILLED CLAM CHOWDER

フライパン1つで作る、夏にぴったりの冷製クラムチャウダー。  
意識的に摂りたい、鉄やカルシウムなどのミネラルが含まれます。



よりおなかに負担を  
かけないためには

- 低脂肪牛乳を無脂肪牛乳に。乳製品が気になる場合は、無調整豆乳に代える。
- 水を1人あたり50mlほど加えて蓋をし、煮崩れるくらい煮込む。
- あさはり刻んでから加える。

材料(2人分)

- あさりの水煮……………1缶(60g)
- じゃがいも……………1個(140g)
- 玉ねぎ……………1/2個(80g)
- にんじん……………1/3本(40g)
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ1(9g)
- 顆粒コンソメ……………小さじ2(6g)
- 低脂肪牛乳……………300ml
- パセリ(乾・あれば)……………少々

作り方

1. ジャがいも、玉ねぎ、にんじんは7mm角に切ります。
2. フライパンにバターを入れて熱し、1を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒めたら小麦粉を加えて粉っぽくなるまで炒めます。
3. 牛乳の半量を入れ、かき混ぜながらのばします。あさりの水煮(汁ごと)、コンソメを加えて、ふつふつとするまで煮込みます。
4. 火を止め、残りの牛乳を加えてかき混ぜます。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。器に盛り、パセリを振って出来上がりです。お好みで、スライスしたパンを添えてもおいしくいただけます。

※温かいまま食べる場合は、3で牛乳を全量入れます。

POINT  
2



小麦粉をしっかり炒めることで、ダマにならずになめらかなスープに仕上がります。

食材アレンジ

あさり ▶ 鶏むね肉(シチューにアレンジ)    ジャがいも・にんじん ▶ ズッキーニやかぼちゃなどの夏野菜

# 潰瘍性大腸炎患者さんの スパイスとハーブの取り入れ方

潰瘍性大腸炎の患者さんにとって、辛みの強い香辛料は腸への刺激となって下痢や腹痛を悪化させることがあるため注意が必要です。一方で、香りのスパイスやハーブは、料理の風味づけとして楽しめます。取り入れるときは、ホールではなくパウダー状のものを少量から試し、体調によって量を調整しましょう。

参考: 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 P24

活用したい  
香りの  
スパイスと  
ハーブ

- ・クローブ
- ・シナモン
- ・ナツメグ
- ・バニラビーンズ
- ・ゆず
- ・オレガノ
- ・バクチー
- ・セージ
- ・ミント
- ・バジル
- ・パセリ
- ・ローズマリー

控えたい  
辛さのスパイス

- ・唐辛子
- ・からし
- ・ペッパー
- ・マスタード
- ・しょうが
- ・にんにく



タコス  
トルティーヤはメキシコの定番料理。  
トルティーヤに肉や野菜のをせ、サルサを添えて楽しむ、  
屋台でも親しまれる代表的なソウルフードです。

具材は  
アレンジ自在!

栄養価(1人分)

エネルギー	308kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	14.3g
炭水化物	34.0g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	1.8g



メキシコ合衆国

## レンジで完結! タコス(トルティーヤ) TACOS(TORTILLA)



辛くないのに本格的な味わいで、食欲が落ちやすい夏にぴったり。  
家族でワイワイ包みながら食べるのも楽しい一品です。

### 材料(2人分)

- トルティーヤ(直径約12~13cm).....4枚(100g)
- レタス.....1枚(30g)
- トマト.....1/2個(70g)
- アボカド(冷凍でも).....1/2個(80g)
- レモン汁.....小さじ1(5g)
- プロセスチーズ(細切り、サラダ用).....20g
- 豚赤身ひき肉.....60g
- ケチャップ.....大さじ1/2(9g)
- 塩.....小さじ1/6(1g)
- A にんにくチューブ.....小さじ2(8g)
- クミンパウダー(あれば).....少々(0.2g)
- コリアンダーパウダー(あれば).....少々(0.2g)

### 作り方

- 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ボウルのふちに沿って広げます。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱したら全体をほぐします。
- トマトは1cmのざく切りに、レタスは細切りにします。アボカドは(冷凍の場合は袋の表示通りに解凍し)、レモン汁を加えてペースト状にします。
- トルティーヤに2の野菜、アボカド、1を彩りよくのせ、チーズを散らします。半分に折りたたんでいただきます。

よりおなかに負担を  
かけないためには

- 豚赤身ひき肉をツナ水煮や鶏ひき肉に代える。
- スパイスの量を控えめにする。
- 脂質や食物繊維が多いアボカドは控えめに。トマトの種を取り除く。野菜を小さめに切る。

POINT  
1



電子レンジで作ることで炒め油が不要で脂質カットに。ボウルのふちに沿うように広げることで、火の通りが均一になります。

### 食材アレンジ

豚赤身ひき肉 ▶ 鶏ひき肉、ツナ水煮 レタス ▶ ベビーリーフ、バクチー トマト ▶ パプリカ プロセスチーズ ▶ カッテージチーズ

## 「食材の保存」編

今回は、食材が傷みやすい暑い季節に、特に気をつけたい保存のポイントをご紹介します。せっかく買った食材をムダにせず、できるだけ長く、おいしく、安全に楽しむためにも、日々のちょっとした保存の工夫が大切です。ここでは、一度覚えれば毎日の料理に役立つ、食材別の「保存のきほん」をご紹介します。

### 野菜

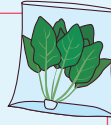
推奨温度：8～10℃

#### 冷蔵庫保存

- 葉物(ほうれん草、小松菜)
- ブロッコリー
- カット野菜
- きのこと類

これで長持ち!

葉物は濡れたペーパータオルで根元を包み、ポリ袋に入れて立てて保存する。



#### 夏の注意点



夏に完熟したトマト、きゅうり、なすなどを、常温で置いておくと傷みやすいため、冷蔵庫で保存しましょう。きゅうりやなすは、低温障害にもなりやすいため、新聞紙などに包むのがおすすめです。

#### 常温保存

- 玉ねぎ
- じゃがいも
- さつまいも
- にんにく

これで長持ち!

いも類は通気性のあるかごや袋に入れて、直射日光があたらない風通しのよいところで保存する。



### 魚・肉類

推奨温度：0～2℃

- 購入後はできるだけ早く冷蔵庫(チルド室)へ。夏は1～2日以内を目安に使い切りましょう。
- すぐ使わない場合は冷凍保存が正解。1食分ずつラップで包んでジッパー付き保存袋に入れると便利。
- 解凍は冷蔵庫でゆっくりと(常温での解凍は避ける)。

### 米・パン・麺

#### 米

高温多湿を避け、密閉容器に入れて冷暗所で保存。夏は冷蔵庫の野菜室に入れると虫・カビ防止になる。

#### パン

常温なら2～3日。それ以上は1個ずつラップに包んでジッパー付き保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

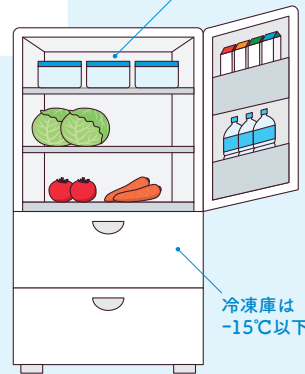
#### 乾麺

開封後は密閉袋や容器に移し替えて、常温保存でOK。

#### 冷蔵庫保存のポイント

- 冷蔵庫は冷気が通るように、中身を容量の7割ほどにとどめる。
- 古いものは手前、新しいものは奥に並べる習慣をつけると食材のムダを防げる。

冷蔵庫は10℃以下



冷凍庫は-15℃以下

開封後は冷蔵庫へ



### 調味料

	開封前	開封後
しょうゆ・みりん・酒	常温	冷蔵庫
みそ	常温	冷凍庫
マヨネーズ・ケチャップ	常温	冷蔵庫
塩・砂糖	常温	常温
小麦粉・片栗粉	常温	冷蔵庫

参考：食品ロス削減ガイドブック／消費者庁  
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント／厚生労働省

※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。



WEBでも、毎日楽しくレシピを見られるようになりました!

バックナンバーもダウンロードできます。

潰瘍性大腸炎患者さんとご家族と一緒に楽しめるレシピが充実



WEBサイトはこちら