

# 徳島 徳島大学病院

## <自慢のメニュー>

## 料理名:すだち酢のちらし寿司

さっぱりとした寿司はがん治療中の食欲不振患者でも食べれた方が多かった経験から、地元である徳島の特産品でもある「すだち」を取り入れ、よりさっぱりと口当たりよく食べれるように工夫しました。また、味や風味に違和感がない程度にMCTオイルとプロテインパウダーを付加しており、通常の寿司より77kcal、蛋白3gを追加しました。また、今回使用したすだち酢は炒め物、ホイル焼き、酢の物、冷や奴等々、様々な料理と相性がよく、簡単に豊富なバリエーションで自宅での食生活に生かすことができます。治療の影響で食欲がない時も、副作用の強い時期を過ぎれば食べられることも多く、ちらし寿司なら冷凍保存も可能なので、少量ずつ取り分けて置いておくこともできます。



米飯	100 g
合わせ酢(砂糖・塩・すだち果汁・酢)	
プロテインパウダー	3.6 g
MCTオイル	7 g
錦糸卵	10 g
焼きのり	れんこん きぬさや
干しシイタケ	人参 醤油
しその葉	釜揚げちりめん

## <作り方>



①れんこん、人参、水で戻した干し椎茸をだし汁で煮る



②固めに炊いたご飯に調味料とMCTオイル、プロテインパウダーを加える



③②に①を混ぜ合わせて全体を冷やす



④錦糸卵、ちりめん、大葉を加えて完成