

群馬 国立病院機構渋川医療センター

<自慢のメニュー>

料理名：鯖缶南蛮漬け

病状、高齢である、一人暮らしなど、料理に手間がかけられない患者は多い。一方で、自身や患者のためにと、「食事」を見直し、少しでもがん治療に効果のある食事としたい、との強い気持ちをもたれている方も多くいらっしゃり、そのような方にも紹介できる一品である。

魚の缶詰は健康番組や雑誌で取り上げられる事が多く、ポジティブな印象を持たれていることも多いためか、患者やご家族の受け入れも良く、感謝のお言葉も多く頂戴しています。ぜひ、栄養食事指導などで、本レシピをご活用いただけますと幸いです。



鯖缶	80 g
玉葱	20 g
ピーマン	5 g
赤ピーマン	5 g
舞茸	10 g
オリーブオイル	5 g
すし酢	20 g
醤油 鷹の爪 小ねぎ	

<作り方>



①野菜と舞茸をオリーブオイルで和えて電子レンジで1~2分加熱



②さばをタッパーにならべる



③②に①の野菜をのせる



④調味料を合わせて③に加え、小ねぎを散らせて完成