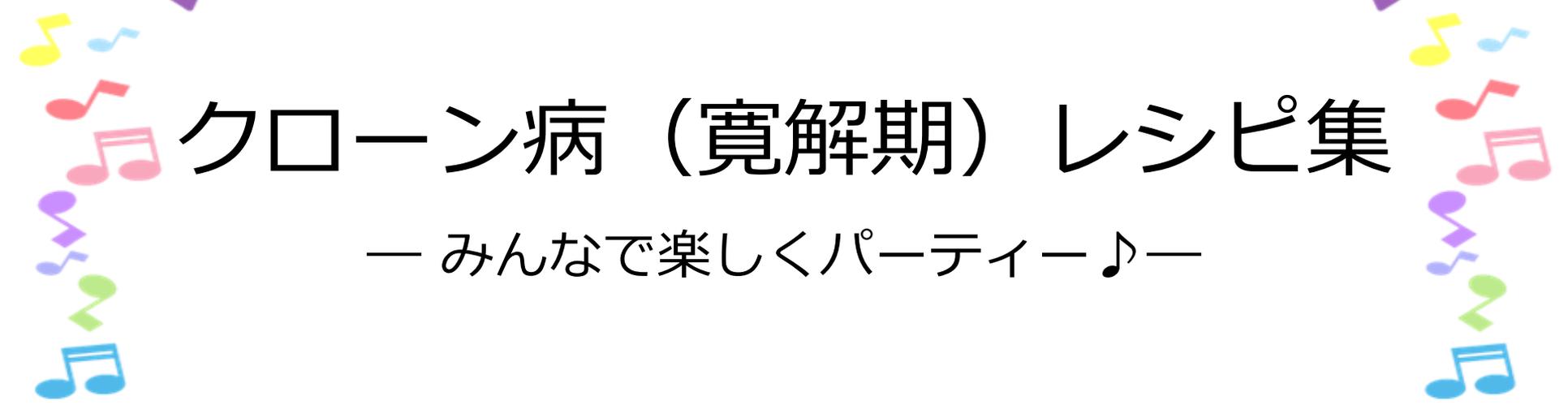




クローン病（寛解期）レシピ集

— みんなで楽しくパーティー♪ —



名古屋市立大学病院



はじめに

冬は楽しいイベントがいっぱいです。

患者さんの“共に楽しみ、みんなでおいしいものを食べたい”という気持ちに応えたいと思い、今回のメニューを考えました。おいしくて安心して食べられるパーティーメニューを是非楽しんでいただきたいと思います。

レシピを参考に、体調に合わせて、食材や量などを調整してください。

- 寛解期の食事です。
- 材料は、可食部の重量です。
- 単位は、大さじ（15ml）、小さじ（5ml）です。



おうちでパーティメニュー



エネルギー 621kcal たんぱく質 51.4g 脂質 9.8g 食物繊維 5.7g 塩分 4.7g

ローストビーフ



エネルギー 156kcal たんぱく質 22.3g 脂質 4.4g 食物繊維 0.9g 塩分 1.9g

ローストビーフ 2種のソース



材料 (3人分)

ローストビーフ

牛もも肉かたまり	300 g
塩	小さじ1/2

飾り用

ベビーリーフ	適宜
スプラウト (紫キャベツ)	適宜
ラディッシュ	1個

玉ねぎソース

玉ねぎ (みじん切り)	45 g
めんつゆ (ストレート)	大さじ3

トマトソース

トマト (皮・種を除いてみじん切り)	90 g
砂糖	少々
塩	少々

栄養量 (1人分)

エネルギー	156kcal		
たんぱく質	22.3g	脂質	4.4g
食物繊維	0.9g	塩分	1.9g

作り方

ローストビーフ

- 1 牛もも肉を室温に戻す。
- 2 牛もも肉をフォークなどで刺して、味をしみこみややすくする。
- 3 牛もも肉の6面に塩をまんべんなく擦り込む。
- 4 牛もも肉をラップで包み、40分～1時間置く。
- 5 フライパンに「フライパン用ホイル」を敷き、中火で温める。
- 6 フライパンが温まったら、4を1面1分間ずつ焼く。
- 7 6面全部焼いたらホイルで2重に包む。
- 8 粗熱が冷めるまで常温で置いておく。
- 9 薄くスライスして、飾りの野菜と一緒に皿へ盛る。

調理のポイント

牛もも肉は室温に戻してから調理することで、余熱で火が通りやすくなります。

フライパン用ホイルを使うことで、油脂を使わずに焼くことができます。

玉ねぎソース

- 1 みじん切りした玉ねぎを電子レンジ (600W) で30秒～1分加熱する。
- 2 1にめんつゆを加える。

玉ねぎソースはお好みでガーリックパウダー、黒こしょうを加えてもおいしいです。体調に合わせてご使用ください。

トマトソース

- 1 みじん切りしたトマトに砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。

トマトソースはレモン果汁を加えると、爽やかさが増します。体調に合わせてご使用ください。

魚介ポテトグラタン



エネルギー 298kcal たんぱく質 23.9g 脂質 2.7g 食物繊維 3.6g 塩分 2.7g

魚介ポテトグラタン



栄養量（1人分）

エネルギー	298kcal		
たんぱく質	23.9g	脂質	2.7g
食物繊維	3.6g	塩分	2.7g

材料（1人分）

たら切り身	50 g
〔子ども用カレー粉	7 g〕
食塩（たらの下味用）	少々
えび	2尾
白ワイン	45 ml
ブロッコリー(ゆでる)	30 g
じゃが芋(皮をむく)	80 g
たまねぎ	50 g
食塩	小さじ1/3
低脂肪乳	150 ml
固形ブイヨン	1 g
片栗粉	3 g ※
脂肪30%カットチーズ	15 g

※状態を見て、調整してください。

たらと低脂肪乳で低脂質に仕上げています。

作り方

- 1 玉ねぎは繊維に対し直角に厚さ3～4mmの薄切り、じゃがいもは厚さ1cmの半月切りにする。
- 2 火にかける前の鍋に1と塩(小さじ1/3)を入れて、弱火で焦げ付かないように炒める。
- 3 2に火が通ったら、たら、えびをのせて白ワインを注ぎ、蒸す。
- 4 たら、えびに軽く火が通ったら鍋から取り出す。
- 5 たらは粗熱が取れたら、カレー粉と塩(少々)を合わせておいたものをまぶしておく。
- 6 4に固形ブイヨンを加え、十分に加熱したら、低脂肪乳を加える。
- 7 6が煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8 7をグラタン皿に入れる。
- 9 ブロッコリー、たら、えびを盛り付け、チーズを散らす。

調理のポイント

野菜は、繊維に対して直角に切ることで柔らかくなります。

野菜は焼く前に塩を振ることで水分が出て、油脂を使用せずに焼くことができます。

子ども用のカレー粉を使うことで、刺激を減らし、味にアクセントを出すことができます。

チョコレートケーキ



エネルギー 167kcal たんぱく質 5.2g 脂質 2.7g 食物繊維 1.2g 塩分 0.1g

チョコレートケーキ



ピュアココアを使用し大人の味に仕上がっています。

材料（1人分）

ピュアココア	20 g
スキムミルク	20 g
練乳（脂肪ゼロ）	30 g
低脂肪乳	55 ml
ラム酒	小さじ2と1/2
水あめ	50 g
鶏卵	Mサイズ2個
グラニュー糖	60 g
薄力粉	30 g
ジャム	大さじ2
粉糖	適宜
ミント	適宜

栄養量（1人分）

エネルギー	167kcal		
たんぱく質	5.2g	脂質	2.7g
食物繊維	1.2g	塩分	0.1g

作り方

- 1 ボールにピュアココアとスキムミルクをふるい入れ、練乳、低脂肪乳、ラム酒を加えて泡立て器で混ぜる。
- 2 水あめを電子レンジで30秒程加熱し、柔らかくしてから1に加えて混ぜる。
- 3 2に卵、グラニュー糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 4 3に薄力粉をふるい入れ、へらでしっかり混ぜる。混ぜすぎると、重くなり粘りが出てしまうので注意。
- 5 4が滑らかになったら、カップ容器に入れる。
- 6 180℃のオーブンで10分～15分焼く。
- 7 皿に盛りつけ、粉糖をふり、ジャム、ミントなどを添える。

調理のポイント

ミルクココアにするとより低脂肪に仕上がります。

ジャムを添えることでエネルギーをアップすることができます。