

副作用別レシピ集  
口内炎

**栄養士からのコメントです**

専門家の視点でサポートします



**調理師からのコメントです**

調理のヒントが満載！  
手抜きの技もあります



**看護師からのコメントです**

専門家のコメントというよりは  
実際に作った感想です。  
お役に立てば...



# 口内炎におすすめ しらすのチーズリゾット

ミルクとチーズのまろやかで、ほっとする味わい。しらすの塩けがあとを引きまます。牛乳には粘膜を保護する働きのあるビタミンB2が含まれており、口内炎の症状があるときにおすすめの食材です。



## 材料（2人分）

しらす 40g

玉ねぎ 1/4個

にんにく 1片

ごはん（茶碗1杯強） 200g

オリーブ油 大さじ1

ピザ用チーズ 20g

塩 少々

粗びき黒こしょう 少々

お好みのパスタソース（市販）  
を使っても簡単に作れます。

A

牛乳 200ml

顆粒コンソメスープの素 小さじ1

## 栄養価（1人分）

エネルギー 343kcal

たんぱく質 11.7g

脂質 12.5g

炭水化物 46.0g

食物繊維 2.1g

食塩相当量 2.0g

## 作り方

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を中火で熱して1を炒める。

玉ねぎがしんなりとしたらA、しらす、ごはんを加えて弱めの中火で5分ほど煮る。

3. 汁けがほとんどなくなったらピザ用チーズを加えて混ぜ、塩で味を調える。


器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。




## 作り方のポイント

1. しらすやチーズは塩分を含むので、味つけの際は味見をしながら少しずつ塩を加える
2. ごはんを使うので生米から作るよりもやわらかく、短時間でできる
3. 食欲がわかないときは、牛乳の半分を水に代えてあっさりとした味わいにするとうい






しらすと乳製品で  
カルシウムとたんぱく質の  
両方がしっかり摂取できま  
す。



仕上げに  
少量のレモン果汁を振り  
かけるとさっぱりして美味  
です。



少し冷めてからでもおいしく  
食べられました。  
やわらかいので嚥下しやす  
く食べやすいです。  
牛乳が苦手の方でもチーズ  
が入るので大丈夫かも。

# 口内炎におすすめ ふわふわひじきつくね

1品でたんぱく質、ビタミン、ミネラルが摂れる、栄養バランスのよいおかずです。  
つなぎに豆腐を使い、ダシを利かせたあんとともに優しい口当たり仕上げます。



## 材料 (2人分)

鶏ひき肉 150g

絹ごし豆腐 100g

芽ひじき (乾燥) 4g

小松菜 4株

にんじん 1/3本

サラダ油 大さじ1

酒 大さじ1

A

おろししょうが 1片分

片栗粉 小さじ2

塩 少々

B

ダシ 100ml

しょうゆ 小さじ1

砂糖 小さじ1

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1

塩 少々

## 栄養価 (1人分)

エネルギー 277kcal

たんぱく質 17.1g

脂質 16.7g

炭水化物 11.8g

食物繊維 2.8g

食塩相当量 1.2g

## 作り方


1. 豆腐はキッチンペーパーで包んで重しをのせ、しばらくおいて水切りをする。  
ひじきはたっぷりの水でもどし、水けをしっかりと絞る。
2. にんじんは1cm幅の輪切りにして面取りをする。  
鍋に熱湯を沸かして塩少々（分量外）を加え、にんじんを加えてやわらかくなるまでゆでる。  
同じ湯で小松菜もやわらかめにゆで、水にさらして水けを絞り、根元を落として3cm長さに切る。  
※面取りとは、野菜の切り口の角を薄くそぐこと。ピーラーを使用しても可。
3. ボウルに1とひき肉、Aを加えてよく練り混ぜる。  
8等分にして、空気を抜きながら小判型に形を整える。  
※空気をしっかりと抜くことで肉だねのすき間を無くし、焼き崩れを防ぐことができる。
4. フライパンにサラダ油を熱して3を入れ、中火でこんがり焼く。  
両面に焼き色がついたら酒を加えてふたをし、3分蒸し焼きにする。
5. 小鍋にBを入れてよく混ぜ合わせ、弱火にかけて沸騰させ、とろみがついたら火を止める。
6. 器に4と2を盛り付けて、5をかける。




## 作り方のポイント

1. 豆腐とひじきは、しっかりと水けをきってから加える
2. 野菜は面取りをすることで見栄えがよくなり、煮崩れ防止につながる
3. ミネラルを豊富に含むひじきを加えて、栄養価をアップ





塊肉が食べにくい方にはひき肉を使った料理がおすすめです。  
つなぎに、卵やとろろを使っても良いですね。  
お好みの野菜もいろいろ入れてみましょう。  
また、あんかけは口内炎にもひびきにくいので、おすすめです。



・豆腐はペーパーにくるみレンジ(500W 3分)で簡単に水切りできます。

・具材に刻んだ大葉や紅しょうがを入れても、おいしさがUpします。





# 口内炎におすすめ さばのミネストローネ

野菜の甘みとさばの旨みがたっぷりに入った、コクのあるミネストローネです。さばは缶詰を使うことでやわらかく仕上げます。



## 材料（2人分）

さばの水煮缶 1缶

キャベツ 2枚

セロリ 1/4本

にんじん 1/4個

たまねぎ 1/4個

にんにく 1片

塩 少々

オリーブ油 大さじ1

A

ホールトマト缶 1/2缶

水 400ml

コンソメ顆粒 小さじ1/2

塩 小さじ1/6

ローリエ 1枚

## 栄養価（1人分）

エネルギー 291kcal

たんぱく質 22.1g

脂質 16.6g

炭水化物 12.4g

食物繊維 3.4g

食塩相当量 1.7g

## 作り方

1. キャベツ、すじを除いたセロリ、皮をむいたにんじん、玉ねぎはそれぞれ1cm角に切る。  
にんにくはみじん切りにする。

2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。

香りが出てきたらセロリ、にんじん、玉ねぎ、塩を加えてしんなりとするまで弱火で炒める。

※弱火でじっくりと炒めることで野菜の甘さを引き出し、口当たりを良くする。

3. 2にAとキャベツ、さばの水煮を缶汁ごと加えて煮立てる。  
沸騰したら、アクを取りながら中火で10分ほど煮る。




## 作り方のポイント


1. さばに含まれるビタミンB2が、口の中の粘膜を守り口内炎を予防

2. 香味野菜がさばの生臭さをやわらげ、苦手な方にも食べやすく


3. さばの水煮缶を缶汁ごと使用することで、栄養を逃さず煮込み時間も短縮することができる



さば缶は汁ごと使い、  
トマトと一緒に摂取すること  
で、抗酸化力がアップします。



少し硬めにゆでた素麺に  
じっくりと煮込んだミネスト  
ローネスープをかけて食  
べても、満腹感が増し、お  
いしく食べられます。



さば缶と香味野菜が子  
どもには少しハードルが  
高いと思ってたけど、ト  
マト味なので食べられま  
した。  
スープ最強です。

# 口内炎におすすめ バナナパンプディング

卵液をたっぷり含んだパンはしっとりなめらかな味わい。  
焼いて甘みが増したバナナのとろりとした食感とともに味わってください。

## 材料（2人分）

食パン（6枚切り） 2枚

バナナ 1本

A

牛乳 200ml

溶き卵 2個分

砂糖 40g

バニラエッセンス 少々

バター 適量

粉糖 適量

チャービル 適量

## 栄養価（1人分）

エネルギー 412kcal

たんぱく質 15.0g

脂質 11.8g

炭水化物 62.0g

食物繊維 1.9g

食塩相当量 1.1g



## 代替案

卵液は市販のプリンを使っても、おいしく簡単にできます。

## 作り方


1. 食パンは3cm角に切り、バナナは1cm幅の輪切りにする。
2. バットに混ぜ合わせたAを入れて、食パンを加え、途中上下を返しながら15分以上卵液に浸す。
3. 耐熱容器にバターを塗り、2を入れてバナナを散らし、オーブントースターで8～10分焼く。
4. お好みで粉糖をふりチャービルを飾る。




## 作り方のポイント

1. 焼き立てにアイスクリームをのせるとちょうど食べやすい温度に
2. 食パンは卵液をしっかりとしみ込ませて耳までしっとり
3. バナナは皮膚や粘膜の健康を保つビタミンB6が豊富






バナナは口内炎の時にも  
食べやすいフルーツです。  
エネルギー源となり、カリ  
ウムも多く含むため、むく  
み軽減にもオススメです。



カットしたパンの上に  
かき混ぜておいたソース状  
のプリンをかけて焼いても  
Good!



思ったより簡単。  
甘いもの好きな人には  
好評。バナナが苦手な  
場合はリンゴとかもよい  
のかな？