

副作用別レシピ集
味覚異常

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...



味覚異常におすすめ コロコロおにぎり

ころんとした形がかわいい、ひと口おにぎりです。
高菜、梅、甘い炒り卵の3種類で、味の変化を楽しめます。食べきりやすいサイズ
なので、体調に合わせて好きな数だけ、無理なく食べることが出来ます。



材料（2人分）

ごはん

300g（茶碗2杯分）

A
溶き卵 1個分

砂糖 大さじ1

塩 少々

サラダ油 小さじ1

白いりごま 小さじ1

塩 少々

B

カリカリ梅 2個

とろろ昆布 5g

塩 少々

C

高菜漬け 30g

しらす 15g

栄養価（1人分）

エネルギー 353kcal

たんぱく質 9.6g

脂質 6.1g

炭水化物 63.3g

食物繊維 2.3g

食塩相当量 3.1g

作り方


1. Aのおにぎりの用意。ボウルに溶き卵、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
フライパンを中火で熱してサラダ油を流し入れ、混ぜながら加熱して炒り卵にする。
ボウルに1/3量のごはん、白ごま、塩とともに炒り卵を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。
※菜箸を4本使ってかき混ぜれば、細かい炒り卵が簡単に作れる。
2. Bのおにぎりの用意。カリカリ梅は種を除いて刻む。
ボウルに1/3量のごはん、とろろ昆布、塩とともに梅を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。
3. Cのおにぎりの用意。高菜漬けは粗く刻む。
ボウルに1/3量のごはん、しらすとともに高菜漬けを入れて混ぜ合わせ、4等分にする。
4. ラップを広げてAのおにぎりの1/4量をのせ、包むようにして丸く成形する。
残りのAと、B、Cも同様にして丸める。




作り方のポイント

1. 衛生面を考慮し、ラップに包んで作る
2. 食べたいときにいつでもつまめるよう、作り置くことも可能
3. 炒り卵のおにぎりに焼いてほぐした甘塩鮭を加えて、食べごたえをプラスしても





味覚異常時は、はっきりした味付けがおススメです。
また、食が進まない時も、小さいおにぎりを準備しておくのも良いですね。



塩昆布やおかかのおにぎりの表面にしょうゆを少しぬり、オーブントースターで少し焼き目をつけて、焼きおにぎりにしても香ばしい香りがしておいしく食べられます。



味覚異常におすすめ 2種のオープンいなり

思わず手がのびるカラフルな見た目のおいなり。きゅうりとすし酢のさっぱりした酸味、鮭と青じそのさわやかな風味の2種類を味わえます。視覚からも食事を楽しめるよう、中身の見えるおいなりにしました。

材料（2人分）

油揚げ 4枚

A

だし汁 200ml

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

B

ごはん（茶碗1杯分） 150g

きゅうり 1/2本

すし酢 大さじ1

練りわさび 小さじ1

白いりごま 小さじ1

C

ごはん（茶碗1杯分） 150g

鮭フレーク 30g

青じそ 4枚



栄養価（1人分）

エネルギー 517kcal

たんぱく質 21.3g

脂質 18.1g

炭水化物 65.6g

食物繊維 3.4g

食塩相当量 2.0g

作り方

1. 油揚げは菜箸で転がし、半分に切って袋状に開く。
熱湯でさっとゆでて油抜きし、水けをきる。
- 2 鍋にAを煮立て、1を加えてときどき裏返ししながら中火で煮る。
煮汁がほとんどなくなったら火を止めて、そのままあら熱をとる。
- 3 Bを作る。きゅうりは小角切りにする。



- すし酢に練りわさびを溶かし、ごはんに加えて、きゅうり、白いりごまとともに混ぜ合わせる。
- ※小角切りは、角切りよりも少し小さいくらいの大きさ。
コロコロとした形が食感を引き立てる。


- 4 Cを作る。青じそは粗みじん切りにし、ごはん、鮭フレークとともに混ぜ合わせる。
- 5 2の汁けを軽く絞り、袋状に広げ、3～4を等分に詰め、油揚げの両端を内側に折り込む。

※ごはんの彩りが見えるように詰める。


作り方のポイント

- 1 油揚げは菜箸で転がしてから開くと、袋状に開きやすくなる
- 2 鍋の中であら熱をとることで、油揚げに煮汁がよくなじむ
- 3 鮭フレークをしそ風味ふりかけに代えれば、さっぱりとした味わいに





味の感じ方がおかしい時は
温度や食感をいつもと変えてみ
るのもよいでしょう。
彩りを楽しめるのもよいですね。



・いなりの具材として
市販の新ショウガの甘
酢漬けを刻んで雑穀米
に混ぜて作るのもおす
すめです。
香りも見た目も華やかに
なりますよ。



味覚異常におすすめ ほうれん草とかきの中華クリーム煮

旬のかきを、香味野菜を利かせたクリーム煮にしました。かきは亜鉛を豊富に含んでおり、味覚に違和感があるときに食べたい食材です。汁まで飲んで、煮汁に溶け出した栄養分もしっかりいただきます。

材料（2人分）

ほうれん草	150g	
かき（むき身）	150g	A
長ねぎ	1/4本	水 100ml
しょうが	1片	オイスターソース 小さじ1/2
にんにく	1片	顆粒鶏がらだしの素 小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	塩 少々
ごま油	小さじ2	こしょう 少々
牛乳	50ml	水溶き片栗粉
		片栗粉 小さじ2
		水 小さじ4



栄養価（1人分）

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	6.6g
炭水化物	12.8g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.7g


作り方

- 1 ほうれん草は4cm長さに切る。長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 ボウルに水けをきったかきを入れ、片栗粉をまぶして軽く混ぜる。
全体が浸る程度の水（分量外）を加えてやさしくもみ洗いする。
水を入れ替えながら汚れがなくなるまで数回くり返し、ペーパータオルで水けをふく。
※片栗粉がかきの汚れを吸着し、きれいに洗い落とすことができる。
- 3 フライパンに半量のごま油を強めの中火で熱し、2の両面さっと焼いて一度バットに取り出す。
※火が入りすぎると身が縮んで小さくなってしまうので、表面をさっと焼く程度に。
- 4 同じフライパンに残りのごま油を弱火で熱し、長ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。
香りが立ったらほうれん草を加えて中火にして炒める。
- 5 ほうれん草がしんなりとしたらAを加えて煮立て、3をもどし入れる。
ふたをして、5分ほど弱めの中火で煮る。
- 6 5に牛乳を加えて再度煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。




作り方のポイント


- 1 香味野菜は弱火で炒めて香りを出す
- 2 かきの下処理は、片栗粉の代わりに塩水や大根おろしを使ってもよい
- 3 ほうれん草の代わりに小松菜やチンゲン菜を使っても



カキは魚介類の中でも亜鉛の含有量が豊富です。
合わせて、鉄、ビタミンB12なども豊富ですので、ほうれん草と合わせて貧血メニューにもなります。



亜鉛を多く含むカキの代替として、ホタテ貝(生)や牛・鶏レバー、牛もも肉でも良い。



カキの苦みが子どもは苦手だと思うので、お肉で代替できるのは良いと思います。
わたしはカキが大好きですが....。