

手術後すみやかに普段の生活に戻るための胃がん患者さんへのアドバイス

埼玉県立がんセンター
消化器外科 科長兼部長

川島 吉之 先生



埼玉県立がんセンター
栄養部

森實 亜貴子 先生



胃がん術後の患者さんへのおすすめレシピ

かんたん親子丼



材料(2人分)

やきとり缶	1缶
玉ねぎ	40g
卵	1個
万能ねぎ	少々
ごはん	200g

作り方

- ①. 玉ねぎを薄切りにします。
- ②. 鍋にやきとり缶の肉とタレ、玉ねぎを入れて煮ます。
- ③. 卵を溶き、②に回し入れます。
- ④. 卵がお好みの硬さになったら火を止め、器に盛り付けたごはんにのせます。
- ⑤. 仕上げに、細かく切った万能ねぎを散らします。

ポイント

- ・缶詰の鶏肉はやわらかく、味がしっかり付いています。調味料なしでかんたんに親子丼を作ることができます。

■ さっぱりトマト入りにゅうめん



材料(2人分)

そうめん(乾)	90g
水	600ml
顆粒だし	小さじ1
ミニトマト	6個
卵	2個
万能ねぎ	少々

作り方

- ①. ミニトマトを半分に切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②. 鍋に水を入れて沸騰させます。
- ③. ②にそうめんを入れ、1~2分たったらミニトマトを入れます。
- ④. 顆粒だしを加え、溶き卵を回し入れます。
- ⑤. 卵に火が通ったら器に盛り、万能ねぎをのせます。

※塩味が濃い場合は、水の量を加減してください。

ポイント

- ・そうめんの塩味を活かした「にゅうめん」です。
- ・トマトでさっぱり、消化がよく、お腹にやさしい一品です。

ふんわりお好み焼き



材料(2人分)

A

薄力粉	40g
山芋とろろ	80g
水	40ml
顆粒だし	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
キャベツ	100g
豚バラ肉	40g
卵	1個
桜えび	小さじ2
紅しょうが	少々
油	小さじ1/2
お好みで、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節	

作り方

- ①. ボウルにAを入れ、かき混ぜます。
- ②. キャベツは粗い千切りにし、豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③. ①のボウルにキャベツ、卵、桜えび、紅しょうがを加え、空気を含ませるように混ぜ合わせます。
- ④. フライパンに薄く油をひき、③の生地を落とします。②の豚バラ肉を生地にのせて、じっくり焼きます。
- ⑤. 生地を返して弱火でじっくり焼き、最後に火を強めて両面を焼きます。

※ホットプレートの場合は、230°Cぐらいで焼きます。



- ⑥. 仕上げにお好みで、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけます。

ポイント

- ・焼いてから食べやすい大きさに切り分けて冷凍しておく、間食として食べることができます。
- ・豚バラ肉はしゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使うと、やわらかく仕上がります。
- ・山芋とろろは冷凍のものを使うと便利です。とろろを入れることでふんわり仕上がり、お腹に優しいお好み焼きになります。
- ・生地の硬さは水の量で加減してください。