

# 静岡 聖隷三方原病院

## <自慢のメニュー>

## 料理名:だし茶漬け

「だし茶漬け」 がんの化学療法や放射線療法の有害事象時には、主食（特に白飯）や副食も食べられなくなることがあります。果物などのさっぱりとしたものしか食べられないと訴えた患者さんに食べてもらいたくて考案した1品です。だし茶漬けは主食や汁物も兼ねていて、エネルギー・水分・塩分も摂取することが出来ます。鰹だしのイノシン酸の旨味で食欲増進効果もあり、また少量で用意する事により見た目の圧迫感を軽減、完食することができ満足感を得られます。



米飯 100 g

焼きおにぎり材料

醤油 風味調味料 塩

みりん ごま油

梅干し 葉ねぎ あられ

だし汁

## <作り方>



① ご飯に調味料を混ぜ合わせる

② 手にごま油を付けながら三角に握る



③ 200℃に熱したオーブンで10分程度焼く

④ だし汁と調味料を合わせ温めて器に盛る

⑤ 焼きおにぎりを器に盛り、梅干し、ねぎ、あられをのせて完成