

# 福岡 新古賀病院

## <自慢のメニュー>

## 料理名: さば缶トマトカレー

EPAは、炎症性サイトカインの産生を抑制することが知られている。EPAをがん患者に投与することで、LBM・体重の増加、QOLの改善が報告されており、がん患者の治療への応用が期待されている。しかしがん化学療法時は、EPAを豊富に含む魚を使用した料理は生臭さから敬遠されがちである。今回使用した魚の缶詰は常備しやすく下処理が不要であり、調理に活用しやすい。またカレーにすることで生臭さを軽減でき、化学療法時でも効果的に栄養摂取できる。食思低下時もカレーの香りが食欲を促し、またトマトを加えることで重くなりがちなカレーもさっぱり食べられる。調理も簡単で、鍋を使用せず電子レンジで手軽に作ることもでき、調理担当者の負担軽減もできる。



精白米	65 g
ターメリック	少々
さばの水煮缶	60 g
カットトマト缶	100 g
玉葱	40 g
にんにく カレー粉 醤油	
ウスターソース 鶏ガラスープ	
ジャム オリーブオイル	

## <作り方>



①玉葱、人参、にんにくをみじん切りにする



②①をしんなりするまで炒める



③②にトマト缶とさば水煮缶を加える



④調味料を加え、弱火で20分程度煮込む



⑤完成