

在宅時間が
増えた

パーキンソン病患者さんのための

あんしんレシピ

vol.
1

サラダチキンと大豆もやしのレンジ蒸し ピリ辛だれ

体力をつけたい

食欲がないときにも

便秘が気になる



このレシピについて

コンビニで手軽に買えて、柔らかく、不足しがちなたんぱく質を補える「サラダチキン」で作る一品です。食物繊維を含むもやしと合わせることで、便秘にお悩みのパーキンソン病患者さんにもおすすめです。ピリ辛のたれでお箸がすすみますよ。

監修：高崎 美幸先生(管理栄養士)

栄養価(1人分)

エネルギー：110kcal
たんぱく質：18.3g
脂質：2.6g
炭水化物：3.4g
食物繊維：2.4g
食塩相当量：1.5g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

材料(1人分)

大豆もやし	1/2袋(100g)	B	ぼん酢しょうゆ	大さじ1/2弱(8g)
サラダチキン	60g		おろしにんにく	少々(0.5g)
A	塩	少々(0.3g)	ラー油	少々(0.5g)
	こしょう	少々(0.1g)	小ねぎ(小口切り)	適宜(2g)

作り方

① もやしを加熱する

大豆もやしを耐熱容器に入れ、Aをふってラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱します。



② サラダチキンをほぐす

サラダチキンは、手で食べやすい大きさにほぐします。



③ 再び加熱する

①のラップをはずしてサラダチキンをのせ、再度ラップをかけて1分半加熱します。



④ たれをかける

器に③を盛りつけ、混ぜ合わせたBのたれをかけ、小ねぎを散らします。



＼ 安全に調理するために /

パーキンソン病の方が調理をする際は、**すべての材料と道具を揃えてからはじめる**とよいでしょう。立ったり屈んだりしなくて済み、安心して台所に立てますよ。力が入りづらくもやしの袋が開けにくいときは、**キッチンばさみを使ってください**。食材を切ることもできるので、用意しておくと便利です。また、サラダチキンは、**パッケージの上から繊維に沿って揉む**と簡単にほぐれるので試してみてくださいね。

監修：甘利 琢磨先生(作業療法士)

※本資料のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版<七訂>」より算出しています。

