

パーキンソン病患者さんのための

簡単栄養価  
アップ

# あんしんレシピ

vol.  
7

## みそマヨ焼きおにぎり

エネルギーアップ

手で食べられる

口の中でバラつかない



### このレシピについて

すりごま、マヨネーズとごま油で風味よくエネルギーをアップ。焼きおにぎりにすることで米粒がばらけにくく、みそマヨネーズを塗ることで冷めてもしつとりと食べやすくなります。はしなどを使わずに手で食べられるのもポイントです。便秘が気になる方は麦ご飯を使うのもおすすめです。

監修：高崎 美幸先生（管理栄養士）

#### 栄養価（1人分）

エネルギー：377kcal  
たんぱく質：5.3g  
脂質：12.8g  
炭水化物：57.6g  
食物繊維：1.1g  
食塩相当量：1.0g



武田薬品工業株式会社



おいしい健康

## 材料(1人分)

ご飯(おにぎり2個分)..... 150g  
ごま油..... 小さじ1/2(2g)

〈みそマヨネーズ〉

マヨネーズ..... 大さじ1(12g)  
みそ..... 小さじ1(6g)  
白すりごま..... 小さじ1(2.5g)

## 作り方

### ① おにぎりを にぎる

ボウルにご飯を  
入れてごま油を  
加えて混ぜて、1人  
2個になるように  
にぎります。  
みそマヨネーズの  
材料を合わせます。



### ② おにぎりを 焼く

天板にアルミホイルを  
敷き、おにぎりを  
のせます。  
みそマヨネーズを塗り、  
焼き目がつくまで  
オーブントースターで  
焼きます。



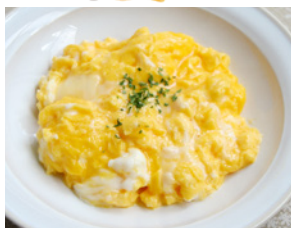
## レシピを見なくてもできる「ちょい足し」アレンジ

### ふわふわスクランブルエッグ



マヨネーズやバターを加えて  
エネルギーアップ

粉末のコーンポタージュを  
加えるとエネルギーも  
うま味もアップします



### 洋風みそ汁



キャベツや玉ねぎなどのみそ汁に  
オリーブ油やバターを加えると  
洋風な仕上がりになります

もやしなどのみそ汁に  
ごま油をプラスすると中華風に  
アレンジできます



## ＼安全に調理するために／

おにぎりを握る動作は両手を使うので、パーキンソン病の方が調理する際は、転倒に気をつけることが大切です。体を調理台に預けたり、椅子に座るなど安全に行うといいですよ。また、卵を割る動作や混ぜる動作は微かな力の調整が必要な動きです。火を弱めで調理するなど焦らず安全に行いましょう。

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。

