

潰瘍性大腸炎の  
こどものために  
簡単に作れるレシピ



## 最初におさえておきたい食事のこと^^

### \*状態の悪い時

主食

主食+汁物

主食からは水分とエネルギーが摂れます！

汁物からは野菜からのビタミンや塩分を含むミネラルも補給することができます！

### \*状態のよいとき

主食+主菜+副菜+汁物

主菜からは私たちの体を構成するタンパク質がとれます！

副菜からは体の働きを維持したり調節したりするビタミンやミネラルを補給します！



## 目次

### 状態の悪いとき

★献立 A (4ページ)

コーンスープ

★献立 B (5ページ)

鶏肉と大根のスープ雑炊

★献立 C (6ページ)

くずし豆腐のかにあん

★おやつ (7ページ)

かぼちゃ団子

### 市販のものを使ったレシピ

★16～17 ページ

### 脂肪の目安

★18 ページ

## 状態のよいとき

### ★献立 D (8ページ)

棒棒鶏めん

### ★献立 E (9～11 ページ)

鶏肉のレモンソース  
にんじんとチンゲン菜のナムル  
トマトと卵のスープ煮  
白米

### ★献立 F (12～14 ページ)

白身魚のソースかけ  
白菜とにんじんの煮びたし  
大根とにんじんの豆乳味噌汁  
白米

### ★おやつ (15 ページ)

バナナヨーグルトアイス



## ★ 献立 A

### コーンスープと豆乳のリゾット

<材料> (2人分)

コーンスープの素 (約 18g 入り)・・・2袋

※粒入りでないものを使用してください!(^^)!

豆乳 (成分無調整)・・・150ml

水・・・200ml

ご飯・・・240g (お茶碗 2杯分程度)

こしょう・・・少々 (飾りなのでパセリなどでも代用できます!)

<作り方> (所要時間：5分)

1. 鍋に水と豆乳を入れて温めます。沸騰直前にコーンスープの素を加え、だまにならないようによく混ぜ、ご飯を加えて2～3分煮ます。



2. 器に盛り、こしょうをかけると完成です。



#### ポイント!

豆乳は、成分無調整のものの方がクセがなく、脂質も控えめで使いやすいです!

コーンスープは粒入りのものは使わないように注意してください!

コーンスープ以外にもいろいろなスープの素を使うとバリエーションも楽しめます!

★初心者コメント★  
所要時間もわずか5分で  
とても簡単にできました^^

## ★ 献立 B

### 鶏肉と大根の雑炊

<材料> (2人分)

- 鶏もも肉 (皮なし)・・・100g
- 大根・・・100g
- ご飯・・・お茶碗1/2杯
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
- しょうが・・・2切れ
- 水・・・3カップ
- 酒・・・1/4カップ

<作り方> (所要時間：30分)

1. 鶏もも肉は一口大に切ります。  
大根は4cm長さの短冊切りにします。
2. 鍋に鶏肉、大根、水、スープの素、ご飯、しょうが、酒を入れ煮ます。
3. 15～20分ほど鶏肉とご飯が柔らかくなるまで弱火で煮ると完成です。



#### ポイント！

ご飯は白米以外にも五穀米でもおいしく召し上がれます！  
雑炊の柔らかさは、その日の体調やお好みに合わせて調整してください！

#### ★初心者コメント★

大根や鶏肉にしっかりと火が通るように、  
手順2の段階でしっかりと煮るといいです  
(^^) /

## ★ 献立 C

### くずし豆腐のかにあん

<材料> (2人分)

絹ごし豆腐・・・2/3丁

かにの身 (缶詰)・・・60g

かぼちゃ・・・120g

だし汁・・・1と1/4カップ

みりん・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/4

薄口しょうゆ・・・大さじ1

水溶き片栗粉

→片栗粉・・・大さじ1、水・・・大さじ2

<作り方> (所要時間：35分)

1. かにの身はほぐします。  
かぼちゃは細く切ります。
2. 鍋にだし汁、みりん、塩、薄口しょうゆ、かに、かぼちゃをいれて煮ます。  
そこに豆腐をくずしながら入れ、煮立てないようにして豆腐を温めます。
3. 豆腐が温まったら水溶き片栗粉でとろみをつけると完成です。



ポイント！

かにの身は軟骨を綺麗に取り除いて使うようにしてください！  
お好みで三つ葉などを添えると色鮮やかで見た目もよくなります！

★初心者コメント★

豆腐を崩しすぎると

見た目も悪く、歯ごたえがなくなります。

あらかじめ、大きめに豆腐を崩しておく

綺麗に出来ると思いました^^

豆腐を崩しすぎると食べ応えがなくなり、食べ過ぎる可能性があります。  
注意が必要です (><)

# ★ おやつ

## かぼちゃ団子

<材料> (1人分：5つ程度)

かぼちゃ・・・40g

白玉粉・・・25g

きな粉・・・4g

砂糖・・・4g

塩・・・少々

<作り方> (所要時間 30分程度)

1. かぼちゃの皮をむき、一口サイズに切り熱湯で湯がきます。
2. かぼちゃが竹串で刺せる柔らかさになったらざるにあげ、つぶします。



3. 白玉粉に水 (約 60ml 程度) を少しずつ加えていき、練ります。



4. 3につぶしたかぼちゃも加えて練り、団子状になるように手で丸めます。



5. 沸騰した湯に丸めた団子を入れ、団子が浮かんでくるまで湯がきます。  
(約 5分程度)
6. ざるにあげておき、水気を切っておきます。
7. きな粉、砂糖、塩を混ぜ、水気を切った団子にまぶすと完成です。



ポイント!

出来立てもおいしいですが、冷蔵庫で冷やしてからもおいしく召し上がれます!

★初心者コメント★  
白玉粉に水を加えるとき  
一気に加えるとべちゃべちゃに  
なってしまいます>>  
少しずつ加えると  
上手く団子状になりました^^



## ★ 献立 D

### 棒棒鶏めん

<材料> (2人分)

そうめん・・・160g

トマト(皮・種を除く)・・・100g

塩・こしょう・・・少々

棒棒鶏のソース

→砂糖・・・大さじ1弱

酢・・・小さじ1と1/2

しょうゆ・・・大さじ2と1/3

ねりごま・・・大さじ1

しょうが(汁)・・・5g

ごま油・・・大さじ1/2

水・・・大さじ2

きゅうり・・・100g

鶏ささみ・・・80g

酒・・・大さじ1

状態のよいときだと  
食べられます^^

<作り方> (所要時間: 25分)

1. 棒棒鶏のソースを作ります。しょうがはみじん切りにします。砂糖、酢、しょうゆ、水をよく混ぜ、砂糖が溶けたら練りごまを加えてよく混ぜます。みじん切りにしたしょうがを加え、最後にごま油を加えます。



2. ささみに軽く塩、こしょうをし、酒をふって耐熱皿に乗せます。ラップをし、500Wの電子レンジで約1分加熱します。粗熱がとれたら繊維にそって手で裂きます。
3. きゅうりは皮をむいてせん切りに、トマトは湯むきして種を取り、細切りにします。
4. そうめんをたっぷりの熱湯でゆで、茹で上がったならざるにあけて流水でよく洗い、水気をきります。
5. 器にゆでたそうめんを盛り、その上にささみ、キュウリ、トマトをのせ、棒棒鶏のソースをかけると完成です。



★初心者コメント★  
ささみは包丁を使わずに  
出来るので簡単にできました(^^)

ポイント!

めんをなくしてサラダとしてもおいしく召し上がれます!

## ★ 献立 E

### 鶏肉のレモンソース

#### <材料> (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)・・・200g

塩・・・少々

小麦粉・・・10g

サラダ油・・・小さじ1

レモンソース

→レモン汁・・・大さじ3

はちみつ・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2

片栗粉・・・小さじ1

#### <作り方> (所要時間：40分)

1. 鶏もも肉は1口サイズに切り、塩を振って小麦粉をまぶします。
2. フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、1の鶏肉を入れフライ返して押さえながら両面をこんがり焼きます。



3. 次にレモンソースを作ります。鍋に材料をすべて入れてよく混ぜ、弱火にかけます。沸騰してとろみがついたら火を止めます。
4. 器に鶏肉を盛り、3のソースをかけると完成です。



#### ポイント！

レモン汁の代わりにオレンジジュース（100%）を使ってもいいです！

状態のよいときだと  
食べられます^^

#### ★初心者コメント★

ソースを作る際、温めている間は  
しっかりと混ぜながら、温めるようにし  
ないと、固まってしまいます><

## ★ 献立 E

### チンゲン菜とにんじんのナムル

<材料> (1人分)

チンゲン菜・・・5枚

にんじん・・・1/4本

ねりごま・・・少々

塩・・・少々

ポン酢・・・大さじ1

コンソメ・・・小さじ1/3

ごま油・・・小さじ1/3

※体調が良いときは「すりごま」でもいいですが食べ過ぎないように

注意が必要です(>\_<)!

<作り方> (所要時間：15分)

1. チンゲン菜を食べやすい大きさに切ります。にんじんは皮をむき、細切りにします。



2. 熱湯の中に塩を入れ、にんじん、チンゲン菜の茎、葉の順に入れます。  
5分程度ゆがいたらざるにあげ、流水で冷やします。



3. 水気をきって、ポン酢、コンソメ、ごま油を加えて混ぜ合わせます。  
器に盛り、ごまをふると完成です。



★初心者コメント★  
味付けが市販品で  
手軽に出来るので  
簡単に作れました(^^)

ポイント!

チンゲン菜やにんじんはやわらかくなるようにしっかりゆでるとおなかにいいです!

## ★ 献立 E

### トマトと卵のスープ煮

<材料> (1人分)

トマト・・・1/6個

だし汁・・・大さじ2

塩・・・少々

砂糖・・・小さじ1/3

しょうゆ・・・小さじ1/3

卵・・・1/5個

<作り方> (所要時間：15分)

1. トマトは皮と種を除き、1 cm 角切りにしておきます。
2. なべにだし汁、砂糖、しょうゆ、塩を入れて煮ます。
3. 2にトマトの角切りを入れてさらに煮ます。
4. 割りほぐした卵を一面に流し、なべにふたをしてしばらく置くと完成です。



★初心者コメント★  
所要時間も短く、  
簡単に作ることが出来ました^^

## ★ 献立 F

### 白身魚のソースかけ

<材料> (2人分)

白身魚 (たら、金目、鯛など)・・・160g (80g のもの2切れ)

塩こしょう・・・各少々

オリーブ油・・・小さじ2

小麦粉・・・7g

ソース →ピーマン・・・120g/ノンオイルドレッシング (市販品)・・・大さじ3

<作り方> (所要時間：40分)

1. 白身魚は軽く塩をして、しばらくおきます。



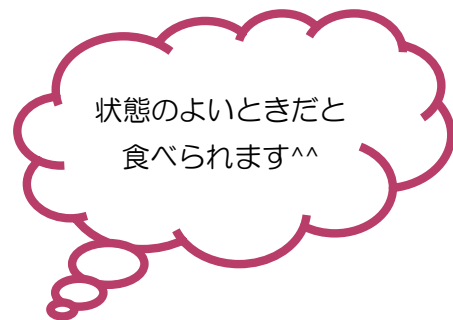
2. ピーマンは千切りに切ります。
3. 1の魚の水気を拭き取って、塩こしょうをし、小麦粉をまぶします。



4. オリーブ油を入れたフライパンに並べて両面をこんがりと焼きます。



5. 魚を取り出し、2のピーマンを入れてしんなりするまで炒めた後、ノンオイルドレッシングも加えます。
6. 器に魚を盛り、上から4のソースをかけると完成です。



ポイント！

★初心者コメント★  
白身魚は焼いているときに  
形が崩れやすいので、  
弱火でじっくりと火が通るように焼き、  
あまり触り過ぎないようにすると  
綺麗に出来上がると思いました^^

ソースのノンオイルドレッシングを加える際は、火を止めて余熱でソースを作る方がいいです！  
炒める際はふたをした方が飛び散らなくていいです！

## ★ 献立 F

### 白菜とにんじんの煮びたし

<材料> (1人分)

白菜・・・3枚

にんじん・・・1/4本

だし汁・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1/3

<作り方> (所要時間：30分)

1. 白菜とにんじんは、それぞれ干切りにします。
2. 1をだし汁で煮ます。



3. しんなりするまで煮て、しょうゆで味をつけると完成です。



#### ポイント！

白菜はビタミンCが多く、淡白な味が特徴です。  
ささみや鶏もも肉を加えるとまた違った味が楽しめます！

★初心者コメント★  
煮崩れしてしまうので  
にんじんは細く切りすぎない方が  
彩りが綺麗に見えると思いました^^

## ★ 献立 F

### 大根とにんじんの豆乳味噌汁

<材料> (2人分)

豆乳・・・100ml

だし汁・・・1と1/4カップ

みそ・・・25g (大さじ1と1/2)

大根・・・60g

にんじん・・・30g

大根の葉・・・15g (飾りなので他の野菜でも代用出来ます！)

<作り方> 1. 大根とにんじんはいちょう切りにします。

大根の葉は熱湯でさっとゆでて小口切りにします。

2. 鍋にだし汁を入れて、大根とにんじんも入れ温めます。

3. 2に豆乳を入れて温め、みそを溶きいれます。

4. 3を器に注ぎ、1の大根の葉を飾ると完成です。



ポイント！

通常の味噌汁とは違った味なので汁物のバリエーションもたくさん楽しめます！

★初心者コメント★  
豆乳なので加熱すると  
鍋から溢れ出ます>>  
最後の方に豆乳を加えると  
上手く出来ると思いました^^

## ★ おやつ

### バナナヨーグルトアイス

<材料> (2人分)

バナナ・・・1本

プレーンヨーグルト・・・125g

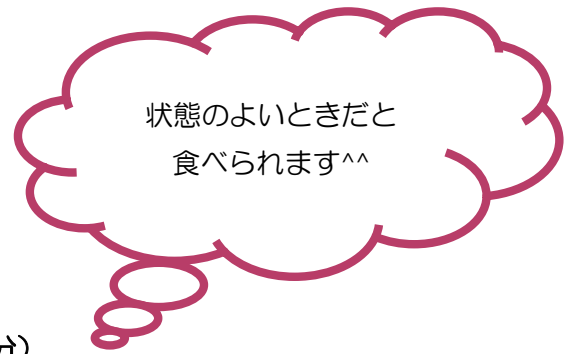
砂糖・・・25g

<作り方> (所要時間(冷やし固めるまでにかかった時間): 5分)

1. バナナは皮をむき、まな板の上でフォークなどを使ってつぶします。
2. ボウルにプレーンヨーグルト、つぶしたバナナ、砂糖を軽く混ぜ合わせ、密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。



3. 固まったら器に盛り、完成です。



ポイント!

バナナは完熟したものが適しています。

バナナをよくつぶしてから混ぜ合わせると、ねっとりしたおいしいアイスに仕上がります!

★初心者コメント★

混ぜるだけなので簡単に短時間で  
おいしいおやつが出来ます^^

バナナの潰す程度は  
お好みで調整してください^^



## 市販のものを使ったレシピ

毎日お料理するのはたいへん><

そんなときは楽ちんご飯！！

状態がよい時だと、市販のこんなものも使えます！！

\*春雨スープのたまご味を使って、  
野菜スープやリゾットが出来ます(^^)



エースコック  
スープはるさめ かきたま味  
128円  
を使いました!(^^)!

脂質  
1食(20g)あたり：0.5g

### ①野菜スープ

市販の春雨スープを記載されている作り方通りに作ります。

出来た春雨スープを小鍋に移し、薄く切ったトマトやにんじんを加えて出来上がりです！

### ②リゾット

市販の春雨スープを記載されている作り方通りに作ります。

出来た春雨スープを小鍋に移し、

ご飯を茶碗半分程度加えて3分ほど熱すると出来上がりです！

\*白和え

スーパーなどで市販されている白和えをそのまま使うことも出来ます!(^^)!

※市販の白和えの中には、シメジやこんにゃくなどが含まれていることもあります！

シメジやこんにゃくが入ってるものはおなかによくないので注意が必要です！

\* 酢豚の素



※肉は揚げると脂質が高くなるので、  
片栗粉をまぶして多めの油で焼くとよいです!(^^)!

味の素 CookDo  
酢豚用  
158 円  
を使いました!(^^)!

脂質  
1人分(40g)あたり: 0g

\* 揚げないから揚げの素



永谷園  
お肉マジック  
カリカリ衣の鶏唐風  
178 円  
を使いました!(^^)!

脂質  
3人前あたり: 5.9g  
できあがり: 65.7g  
※本商品(90g)、鶏肉(250g)  
サラダ油(12g)使用の場合

状態のよいときだと、こんなものまで使えます^^  
ぜひお試しください!!

# 脂肪の目安

★脂肪の摂取目安量

10～20g/日

入院中や体調が悪いとき 3~10g/1食あたり

退院後や体調がよいとき 3~15g/1食あたり

（食品 100g あたりの脂質含有量）

鶏ささみ・・・0.8g

鶏むね肉・・・1.5g

ごはん・・・0.3g

低脂肪牛乳・・・1.0g

じゃがいも・・・0.1g

緑茶・・・0g



ちなみに・・・

こんなのは高脂肪です!!!

（食品 100g あたりの脂質含有量）

牛ばら肉・・・50g

豚ばら肉・・・34.6g

クロワッサン・・・26.8g

卵黄・・・33.5g

生クリーム・・・45g

オリーブ油・・・100g



このパンフレットが少しでも役に立つと嬉しいです!(^^)!

<作：2013年 大阪医科大学 看護学部4回生 河本千紗> 指導教員 看護学部教授 泊 祐子  
栄養課管理栄養士 荒木里美氏、小児科講師 余田篤医師のご助言をいただきました。