

おすすめメニューの作り方



大腸内視鏡検査・治療の**後**に！

おなかを安静にたもつ



おすすめメニュー



あなたの **おなか** にあったステップから始めましょう。

1ステップ

コンソメスープ

材料（1人分）

コンソメスープの素 固形1/2個（または顆粒小さじ1/2）
水 150ml

作り方

鍋に全ての材料を入れて火にかけ、コンソメを煮溶かす。

おも湯

材料（1人分）

①

お米	15g		
水	250ml	又は	②
塩	少々		

②

ご飯	35g（茶碗1/4弱）
水	250ml
塩	少々

作り方

- ①1. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
4. 炊けたらざるでこし、下の部分を用いる。
5. 塩で味をととのえる。
- ②1. ご飯と水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
2. ざるでこし、下の部分を用いる。
3. 塩で味をととのえる。

くず湯

材料（1人分）

☆水 200ml
☆砂糖 大さじ1と1/3（好みで増減）
◇片栗粉 大さじ1と1/3
◇水 大さじ1と1/3

作り方

1. 鍋に☆を入れ沸騰させる。
2. ◇を合わせ、水溶き片栗粉を作る。
3. 1の火を止め、2を加えて弱火にかけ、とろみがついたら火からおろす。

紅茶ゼリー

材料（1人分）

☆水	10mℓ
☆粉ゼラチン	2.5g
紅茶	130mℓ
砂糖	大さじ1/2
レモン汁	お好みで少し

作り方

1. ☆を合わせ、ゼラチンをふやかす。
2. 好みの濃さの紅茶を入れ（濃いめが美味しい）、砂糖を入れ溶かす。
3. 2に1を入れ溶かす。
4. 器に入れ冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに好みでレモン汁をかける。

2ステップ

三分がゆ

材料（1人分）

①	お米	15g	又は	②	ご飯	35g（茶碗1/4弱）
	水	250ml			水	250ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水で洗う。

マッシュポテト

材料（1人前）

じゃがいも（男爵）	1/2個（約50g）
豆乳	15ml
塩	少々

作り方

1. 洗ったじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
2. 皮をむいてつぶす。
3. 温めた豆乳を少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
4. 塩を加えて味をととのえる。

煮込みうどん

材料（1人前）

うどん	1玉
☆だし汁	300ml
☆みりん	大さじ1
☆しょう油	小さじ1

作り方

1. 鍋にうどんを入れ、☆を全て入れ火にかける。
2. うどんが柔らかくなるまで3～5分煮込む。

かき卵汁

材料（1人前）

溶き卵	1 / 3個
だし汁	180ml
☆薄口しょう油	小さじ1 / 2
☆みりん	小さじ1 / 2
◇片栗粉	小さじ1
◇水	小さじ1

作り方

1. ◇をまぜて水溶き片栗粉をつくる。
2. 鍋にだし汁を入れて温め☆で味付けし、沸騰しているところに1を加えとろみをつける。
3. 溶き卵を回し入れ、火を止める。

3ステップ

五分がゆ

材料（1人分）

①	お米	25g	又は	②	ご飯	60g（茶碗4割くらい）
	水	250ml			水	220ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ火をかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水であらう。

湯豆腐

材料（1人分）

豆腐	1/2丁（150g）
昆布	5cm角くらい（顆粒の昆布だし大さじ1/2でもよい）

作り方

1. 昆布は固くしぼったふきんで拭き、切れ目を入れる。
2. 鍋に昆布と水を入れ30分置き、4～6等分にした豆腐を入れて火にかけ温める。

高野豆腐とじゃがいもの煮物

材料（1人分）

じゃがいも	1個（約100g）
高野豆腐（もどさない）	1枚
☆だし汁	200ml
☆砂糖	大さじ1と1/2
☆しょう油	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆塩	少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切り水にさらす。
2. ☆を鍋に入れて火にかけひと煮立ちさせる。
3. 1と高野豆腐を入れて蓋をし、中弱火で10分間煮る。
※常温になるまでそのまま冷やす。

りんごのコンポート

材料（1人分）

りんご	1／2個（約 150g）
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	適量

作り方

1. りんごはくし形に切り、皮と芯を取る。
2. 鍋に全ての材料と水をひたひたに入れ、弱火にかける。
3. りんごが透き通るまで20分くらいコトコト煮る。

4ステップ

全がゆ

材料（1人分）

①	お米	40g	又は	②	ご飯	90g（茶碗6割くらい）
	水	250ml			水	180ml
	塩	少々			塩	少々

作り方

- ①. お米は研いだ後、ざるにあけておく。
 2. 鍋にお米と水を入れ、蓋をして火にかける。
 3. はじめは強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度（米が踊らないくらい）に火を弱め、30分程度炊く。
※さらさらに仕上げたいときは、蓋を取らずかき混ぜないこと。
 4. 塩で味をととのえる。
- ②. ご飯と水を鍋に入れ火をかけ、沸騰したら火を弱め10分程度煮る。
 2. 塩で味をととのえる。
※さらさらに仕上げたいときは、あらかじめご飯を水で洗う。

生湯葉あん

材料（1人分）

湯葉	75g
☆だし汁	200ml
☆薄口しょう油	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
☆酒	大さじ1/2
◇片栗粉	大さじ1/2
◇水	大さじ1/2

作り方

1. ◇を合わせ水溶き片栗粉を作る。
2. 鍋に☆を入れて火にかき、沸騰したら火を弱め、1を回し入れとろみをつける。
3. 食べやすい大きさに切った湯葉を2に入れ温める。
※そのままでも、全がゆにかけて食べてもいい。

白身魚のうす味煮

材料（1人分）

赤魚	1切れ（約 80g）
☆水	50ml
☆酒	25ml
☆薄口しょう油	大さじ1/2
☆みりん	小さじ1
☆砂糖	小さじ1/2
☆しょうがしぼり汁	小さじ1/4
◇しょうがしぼり汁	小さじ1/4
◇薄口しょう油	小さじ1/2

作り方

1. 鍋に☆の材料を入れ、煮立たせる。
2. 魚の切り身を入れ落とし蓋をし、鍋の蓋をして火にかける。
沸騰してきたら弱火で10分煮る。
3. 火を止めて蓋をあけ、落とし蓋を取る。切り身をそっと裏返し、味をしみこませる。
4. 好みで仕上げに◇を入れる。

鶏と豆腐の塩麹ハンバーグ

材料（1人分）

木綿豆腐	50g
☆鶏ひき肉	50g
☆塩麹	大さじ1/2
☆レモン汁	小さじ1/2
☆片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

1. 木綿豆腐を水切りする。
2. ボウルに1と☆を入れ、ふんわりするまで混ぜる。
3. 2を2等分にして小判型にまとめる。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で軽く焦げ目がつくまで焼く。
5. 裏返して弱火にし、7～8分間蓋をして焼く。