

お病気でしんどいママのための、身体に優しい簡単メニュー

①元気がない（抗がん剤中）

<p>朝</p>	 <p>玄米クリームおかゆ 梅干し ゴマ塩 たくあん</p>	<p>玄米クリームおかゆ (1杯分) ■玄米粉・・・10g ■天然塩・・・一つまみ ■熱湯・・・100ml～150ml *付け合わせ ■梅干し・・・好み ■たくあん・・・好み</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①玄米粉に熱湯、塩を加え、1分ほどしっかり練る。</p> </div>	 <p>湯煎で温められるおかゆ玄米ごはん。</p>
<p>昼</p>	 <p>そばがき</p>	<p>そばがき (2杯分) ■そば粉・・・100g ■熱湯・・・300ml ■天然塩・・・2g ■三つ葉・・・5g ■生姜・・・3g ■有機醤油・・・好み</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①そば粉へ塩、熱湯を加え、粉っぽさがなくなるまでしっかり練る。 ②刻んだ三つ葉と醤油、このみで生姜を添えていただく。</p> </div>	 <p>蕎麦は弱った体を元気にする、ミネラルや糖タンパクも多く、お湯があればすぐ練れるのが、とても便利。</p>
<p>夕</p>	 <p>りんご葛煮</p>	<p>りんご葛 (2杯分) ■りんごジュース(有機100%)・・・200g ■水・・・200g ■自然塩・・・1g ■本くず粉・・・30g</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①リンゴジュースに、塩、水、くず粉を加え、とろみがつくまでしっかり、練る。 ②最後にレモン汁を加える。</p> </div>	 <p>茹でればたべられる、ミネラルと、でんぷん、おなかの調子を整えてくれます。</p>