

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

②元気がない（抗がん剤中）

<p>朝</p>	 <p>玄米クリームおかゆ 納豆味噌 ぬか漬け</p>	<p>玄米クリームおかゆ (1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米粉・・・・・・・・・・10g ■自然塩・・・・・・・・・・一つまみ ■熱湯・・・・・・・・・・100~150ml ■納豆味噌 ★・・・・・・・・20g ■ぬか漬け（あれば）・・・・お好み 	<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>昼</p>	 <p>炒り玄米粥 青菜の和え物</p>	<p>炒り玄米粥 (2食分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米ぼんせん・・・・・・・・2枚 ■熱湯・・・・・・・・・・300g ■天然塩・・・・・・・・・・1g <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①玄米ボンセンに熱湯、塩を注ぎ、しっかり混ぜる。</p> </div>	<p>青菜の磯部和え(2食分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■青菜・・・・・・・・・・100g ■板海苔・・・・・・・・・・1枚 ■醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①青菜を沸騰湯でゆでる。食べやすい大きさにカットする。 ②ちぎった板海苔と醤油を混ぜる。</p> </div>	 <p>湯で戻せば、玄米粥に！</p>
<p>夕</p>	 <p>梅とろろスープ 玄米餅</p>	<p>うめとろろスープ (2食分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■梅干し・・・・・・・・・・1個(15g) ■とろろ昆布・・・・・・・・一つまみ ■いた海苔・・・・・・・・半切り(1/2枚) ■三つ葉(ネギ)・・・・好み ■有機醤油・・・・・・・・小さじ1 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①三つ葉を細かく切る。 ②お椀へ、具材すべてを加え、湯を注ぐ。好みの濃さでいただく。</p> </div>	<p>玄米餅 (1食分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米餅・・・・・・・・・・100g ■いた海苔・・・・・・・・半切(1/2枚) ■醤油・・・・・・・・・・小さじ2 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①玄米餅を普通に焼く。醤油を塗り、海苔をまく。</p> </div>	 <p>ごはんが食べにくい時でも便利、お肌を調え、腸の環境もきれいに</p>