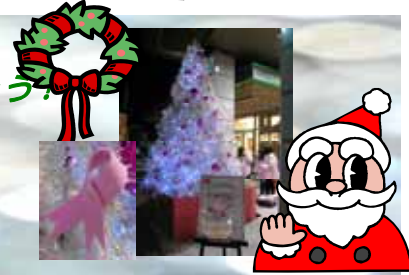


# ほっとサロン

街のあちらこちらでクリスマスソングが流れていますね。  
外出する機会が増える師走・・・暖かくして出かけましょう！

11月30日、ゆめタウン出雲店にピンクリボンツリー  
(乳がん啓発意識向上のシンボルが飾られたツリー)が  
設置されました



## がん患者のための食事レシピ

島根大学附属病院でがん患者に提供されたレシピ

クリスマス、お正月と特別な行事が続きます。がん患者もそんな特別な気分を味わいたいですね！

今月は、「パスタムース」(1人分)「ふわトロチヂミ」(3人分)「星ゼリー」(3人分)の3品をご紹介します。

### パスタムース



乾燥パスタ30gを30～40分ゆで、湯冷まし90gとともにミキサーにかける。鍋に を入れ火にかけ、80度まで温度を上げる。荒熱を取ってビニール袋に入れ冷やし固める。ゼリー状に固まったら器に搾り出し、トマトソースをかけ完成！\*そば、うどんでも作れます。そばで作れば年越しそばが楽しめます！また、ソースを変えれば何通りも楽しめるメニューです。嚥下困難、食欲不振の方に。

### ふわトロチヂミ



長芋100～150gをすりおろす。ねぎ10gはみじん切り、玉ねぎ30gとにんじん15gは茹でてからみじん切り。卵1個を割りほぐし、 の材料を混ぜる。お好みソース25ccとだし汁50ccを加え、アルミカップに流し入れる。フライパンに水を入れ を置き15分蒸し焼きにする。アルミカップから取り出し器に盛る。\*トロトロした食感とソースの香りで食欲増進！

### 星ゼリー



グレープフルーツ120gは細かく刻み鍋に入れ、ゼラチン2gを加えて火にかけて溶かし、80度位にさます。林檎ジュース120ccもゼラチン2gを加え同様に作り、さます。牛乳60ccもゼラチン1gを加え と同様に牛乳ゼリーを作り、バットに流し入れて固まったら星型で抜く。ゼリーカップに入れ、その上から のグレープフルーツゼリーを流し入れ冷やす。完全に固まる前にその上に林檎ゼリーを流し、角切り林檎60gを入れて固める。\*クリスマスの夕食ににきれいな星ゼリーのデザートで楽しい気持ちに！食欲不振、嚥下困難、口内炎、嘔気の方に最適。

## お知らせ

ほっとサロンは、年末は12月20日(月)まで、来年は1月13日(木)から開催いたします。

### げらげら公楽歩

1月15日(土) 午後1時半～

場所 腫瘍センター(院内売店前方)

笑い療法士伊藤先生のお話を参考にして自分なりの生き方を見つけてみませんか？探してみませんか？参加無料 当日直接お越し下さい。やむを得ず日程を変更する場合がありますので、担当小林(090-5370-4689)までお問い合わせ下さい。

### 日曜ほっとサロン「スマイル」

1月23日(日) 午後1時～

場所 ほっとサロン

女性のがん患者、難病患者で20歳代～40歳代を中心に毎月1回集まっています。平日のサロンに参加できない方も歓迎です。担当古川(090-4897-1147)までお問い合わせ下さい。