

視神経脊髄炎スペクトラム障害(NMOSD)
患者さん向け

Cooking Seminar

クッキングレシピ



Point!

お祝い事やイベントにも
ぴったりのケーキが、市
販のホイップクリームや
カステラを使って簡単
に作れます。クリームに
ヨーグルトを加えてカロ
リーカット。

ベリーの スコップケーキ

用意する道具

- ガラスの容器

材料(4人分)

カステラ	2切れ(100g)
ホイップクリーム(市販)	100g
ギリシャヨーグルト(砂糖不使用)	200g
トッピング (例)	
いちご	14~25個(200g)
ブルーベリー	30粒(30g)
ミント(あれば)	適量

栄養価
(1人分)

エネルギー	247kcal	たんぱく質	8.8g	脂質	12.7g	炭水化物	26.0g
食物繊維	1.1g	食塩相当量	0.2g	カルシウム	73mg		

※栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を元に算出しています。

ベリーの スコップケーキ

作り方

- 1 いちごはヘタを落とし、半分に切ります。
- 2 市販のホイップクリーム、ギリシャヨーグルトを混ぜてクリームを作ります。
- 3 カステラは一口大にちぎり、ガラスの容器などに敷き詰めます。
- 4 クリーム、フルーツの半量、クリームと層になるようにのせ、残りのフルーツ、ミントを飾って出来上がりです。

2



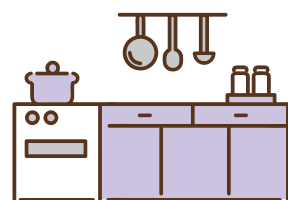
4



※いちごを切るのが難しい場合は、そのまま使えるラズベリーや、旬のカットフルーツなどを使うのもおすすめです。

安全に調理するために

NMOSD患者さんは、手指のしびれがあったり、動かしづらい、力が入りにくい、疲労を感じやすいなどの場合があります。調理を安全に行うために、キッチンまわりを工夫してみましょう。



Point 1

キッチンのコンロや作業台にもものが多いと、調理中に引っ掛かり、ケガの原因になることも。作業台の上のものを減らしておく、作業がしやすくなります。

Point 2

まな板の下に布巾や滑り止めシートを敷くと、ボウルやまな板が安定して作業がしやすくなります。

Point 3

キッチンに椅子などを置いておくと体調に変化があったときに、すぐに休めるのでいいでしょう。
※壁際に置くなど、足を引っ掛けないように配置には注意しましょう。



中外製薬

すべての革新は
患者さんのために

Roche ロシュグループ

おいしい健康

©Oishi Kenko Inc. 本レシピを無断で転用、転載したり、転売及び譲渡することを禁止します。