

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!

細かい計量や発酵いらずの簡単ピッツァ。発酵させないので短時間で作れるのもポイント。友人やご家族とお好きな具材をのせて、一緒に作るのも楽しい一品です。

こねずにできる ふねふねピッツァ

用意する道具

- ジップ付きの保存袋 ●ラップ
- クッキングシート ●めん棒
- オーブン(オーブントースター)

材料(2人分)

ピザ生地	ホットケーキミックス	…… 1袋(150g)	水	…… 大さじ3(45ml)
	オリーブ油	…… 大さじ1(12g)	塩	…… ひとつまみ(小さじ1/6・1g)
ピザソース	トマトケチャップ	…… 大さじ2(36g)	チリペッパーソース(お好みで)	…… 適量
	にんにくチューブ	…… 小さじ1(4g)	パセリ(乾燥・あれば)	…… 適量
トッピング	モッツアレラチーズ(チェリータイプ)	…… 約12個(90g)	バジル	…… 4枚(2g)

栄養価 (1人分)

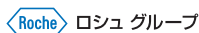
エネルギー	468kcal	たんぱく質	14.5g	脂質	18.0g	炭水化物	63.6g
食物繊維	1.7g	食塩相当量	2.0g	カルシウム	230mg		

※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。



中外製薬

すべての革新は
患者さんのために



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。

こねずにできる ふわふわピッツア

作り方

- 1 厚手のジップ付きの保存袋にピザ生地の材料を入れます。ジップを閉じ、粉っぽさがなくなって生地が均一になるまでもんで丸くまとめます。
- 2 30×30cmのクッキングシートに生地をだし、ラップを上からのせて手またはめん棒で厚さが3mmほどになるように広げます。
- 3 ピザソースの材料を混ぜ合わせて、2の生地に塗り、モッツアレラチーズをのせます。
- 4 200℃に予熱したオーブンで12～13分ほど焼き、バジルをのせたら出来上がりです。

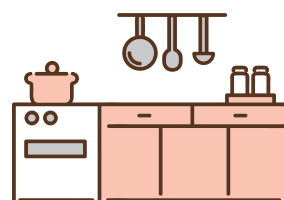


※オーブントースターで作る場合は、1000W(220～230℃)で12～13分焼いてください。

※ベビーリーフと生ハムをのせてサラダピザにしたり、サラミをのせてペパロニピザにしたりといろいろなアレンジを楽しめます。

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と、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。