



RECIPE BOOK *for MG*

知ってください **MG** のこと
6月は重症筋無力症の啓発月間です



RECIPE BOOK *for MG**

重症筋無力症 (MG)
患者様のための
レシピ集



貝印株式会社

1908年、刃物の町として有名な岐阜県関市に創業。現在、生活に密着した刃物を中心とするカミソリ、メンズグーミング、ツメキリなどの身だしなみやビューティーケア、包丁をはじめとする調理・製菓、医療用など1万アイテムにもおよぶ商品を展開し、商品の企画開発から生産、販売、物流までの一連を行っているグローバル刃物メーカーです。

<https://www.kai-group.com/>



アルジェニクスジャパン株式会社

ベルギー・アントワープ市に本拠を置くアルジェニクスBVの日本法人です。アルジェニクスは、深刻な自己免疫疾患およびがんに苦しむ人々の生活の向上に貢献することに取り組んでいる、免疫領域に特化したグローバル医薬品企業です。

<https://www.argenx.jp/>



本レシピブックに掲載されたレシピは、重症筋無力症 (MG) の患者様がより簡単に美味しく料理や食事を楽しめることを目的として作られたレシピです。病気への治療効果や予防効果・効能を保証するものではありません。

主催：アルジェニクスジャパン
共同企画：貝印カイハウスクラブ運営事務局

重症筋無力症とは

重症筋無力症は末梢神経と筋肉の接ぎ目(神経筋接合部)において、筋肉側の受容体が自己抗体により破壊される希少な自己免疫疾患です。食べ物が噛みづらい、または飲み込みづらいなどの場合があります。重症化すると呼吸筋の麻痺をおこし、呼吸困難を来すこともあります。現在の医療では完治するのは難しいですが、症状自体は治療可能であり、症状を最小限に抑えたり寛解させることができます。

参考文献:公益財団法人難病医学研究財団 難病情報センター

本取り組みについて

グローバル刃物メーカーの貝印(株)と製薬会社のアルジェニクスジャパン(株)は、「クッキングキャンペーン」を共同で企画・実施いたしました。このキャンペーンは、アルジェニクスジャパン(株)が「その知識が、優しさになる。」をスローガンとして実施する重症筋無力症啓発活動「知ってくださいMGのこと」のプログラムの一つです。キャンペーンの一環として、貝印(株)が運営する料理家会員組織「Kai House Club(カイハウスクラブ)」と連携し、料理家による患者様向けレシピ開発や料理家自身が主宰する料理教室での認知普及活動を行いました。このキャンペーンを通して、疾患への認知や理解が広がること、そしてレシピが患者様をサポートする一助となることを目指します。本レシピブックでは、本活動で開発されたレシピの一部をご紹介します。

※カイハウスクラブとは、貝印(株)が運営する、料理教室を運営する料理家のためのメンバーズクラブです。



今回レシピを紹介してくれた先生



P.03

アボカドと豆腐の
ツナサラダ

スタジオルーチェ
原田 佐知子さん



P.04

ドライマンゴー入り
キャロットラペ

青空キッチン市川
玉田 悦子さん



P.05

サバ缶とナスの
トマト煮込み

inizio料理教室
依藤 亜弓さん



P.06

かにの
ふわふわカレー炒め

Tussie-Mussie
~Herb Kitchen~
山口 亜弥さん



P.07

大豆ミートと夏野菜の
ラタトゥイユ

SOY食クッキング
坂東 万有子さん



P.08

リボン野菜で
梅味のとろとろ素麺

サロンピルゥファス
斉藤 かすみさん



P.09

甘酒プリン

かもしキッチン桜坂
大橋 ひろ美さん



P.10

台湾デザート
豆花風プリン
マンゴーソース

Sakie's Kitchen
鬼丸 さきえさん



アボカドと豆腐のツナサラダ

○材料 [2人分]

| | |
|------------|------|
| アボカド | 1個 |
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| ツナ(固形部分のみ) | 50g |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1 |
| かつおぶし | 適量 |
| 刻みのり | 適量 |

○作り方 [調理時間:15分]

1. アボカドは関孫穴 いまよう ペティ120mmで皮と種を取り除き、1~2cm角にカットする。
2. 絹ごし豆腐は1cm角にカットする。
3. ボウルにアボカド、ツナ、オリーブオイル、めんつゆ(3倍濃縮)を入れて良く和える。
4. 絹ごし豆腐も入れて優しく混ぜて器に盛る。かつおぶしと刻みのりを散らして完成。

point

カットして和えるだけの簡単レシピ。関孫穴いまようペティを使えば、アボカドの皮も柔らかい豆腐もスムーズにカット出来ます。アボカドや豆腐は水分が多くて柔らかいので、飲み込みやすい組み合わせです。不足しがちなタンパク質や食物繊維もたっぷり含まれています。ご飯にかけてどんぶり風にしても楽しめます。また缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。



▲ [AB5461] 関孫穴 いまよう ペティ120mm / [DH7291] 缶のプルタブ・ペットボトルキャップのオープナー



ドライマンゴー入りキャロットラペ

○材料 [2人分]

| | |
|---------|-----------|
| 人参 | 小1本(120g) |
| ドライマンゴー | 3枚(40g) |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 胡椒 | 少々 |

○作り方 [調理時間:10分(置いておく時間は除く)]

1. 人参は皮をむいてスライサーで千切りにし、ザル(取っ手付きが良い)に入れる。
2. 鍋に湯を沸かし、1をザルごと湯に潜らせて1~2分茹でる。水気をよくきり、キッチンペーパーで余分な水分を除く。
3. ドライマンゴーはスリムキッチンばさみで細く切る。
4. ボウルに2、3、Aを入れ、全体を混ぜる。ドライマンゴーが柔らかくなるまで、10分以上おく。

point

ドライマンゴーを加えることで、季節感があり、香り華やかなラペになります。切れ味の良いせん切り器を使うことで、人参の千切りが短時間で完成するうえ、人参本来の味わいが残ります。噛み切りにくいドライマンゴーは、キッチンばさみを使うと少ない力で切ることができ、水分を含むととろりと柔らかくなります。



▲ [DH3003] SELECT100® せん切り器 / [DH3139] SELECT100® スリムキッチンばさみ



サバ缶とナスのトマト煮込み

| ○材料 | [2人分] | ○作り方 | [調理時間:15分] |
|--------------------|-----------|---|------------|
| ニンニク | 1片 | <ol style="list-style-type: none"> 鍋にオリーブオイル、ニンニクしぼりで薄皮をとって絞り出したニンニクを入れ、中火弱にかけて香りをたてる。 ナスはピーラーで皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、1に加え全体をさっと中火で炒め合わせる。 水気を切ったサバ缶を加え、シリコンスプーンで食べやすい大きさにほぐしながら炒める。 A、ちぎったバジルの葉を加えて中火で一度沸かし、ふつふとした状態に火を落としてから蓋をして10分煮込む。 胡椒少々で味を調え、器に盛りつける。 | |
| ナス | 小2本(160g) | | |
| サバ缶(食塩使用タイプ・分量は正味) | 130g | | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | | |
| トマトピューレ | 100g | | |
| 酒 | 40ml | | |
| みりん | 小さじ1 | | |
| 塩 | ふたつまみ | | |
| フレッシュバジルの葉 | 3~5枚 | | |
| 胡椒 | 少々 | | |

point

ニンニクとバジルの香りで食欲UP!ナスは皮をむくと嚥下しやすくなります。手間のかかる魚料理は、サバ缶使いで調理を手軽にし、必要な栄養素も摂取できます。ニンニクの薄皮むきやみじん切りは、ニンニクしぼりを使うと簡単に。シリコンスプーンは、ほぐす、炒める、すくうと3役使い、器具の準備や洗い物が減ることもポイントです。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)



▲ [DH3010] SELECT100® ニンニクしぼり / [DH3141] SELECT100® シリコンスプーン



かにのふわふわカレー炒め

| ○材料 | [2人分] | ○作り方 | [調理時間:15分] |
|---------------|-----------|---|------------|
| かに缶(固形量55g) | 1缶 | <ol style="list-style-type: none"> セロリと人参はせん切り器を使ってせん切りにする。 玉ねぎを繊維を断つように5mm幅に切る。 ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り更に縦半分に切って(1/4の大きさ)繊維を断つように5mm幅に切る。 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。 フライパンに食用油、にんにく、生姜を入れて火をつける。 カットした野菜を入れて、玉ねぎが透き通るまでシリコンスプーンで炒める。 カニ缶(水分ごと)とAを入れて卵が半熟になるまでふんわり炒める。(余熱で火が通る。) | |
| セロリ | 1/5本(20g) | | |
| 人参 | 1/5本(20g) | | |
| 玉ねぎ | 1/4個(40g) | | |
| ピーマン | 1個(40g) | | |
| おろしにんにく(チューブ) | 5g | | |
| おろし生姜(チューブ) | 5g | | |
| 食用油 | 大さじ1 | | |
| 卵 | 2個 | | |
| ココナッツミルク | 大さじ3 | | |
| 牛乳 | 大さじ3 | | |
| A 醤油 | 小さじ1 | | |
| オイスターソース | 小さじ1 | | |
| カレー粉 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |

point

繊維を断つように切った野菜をふわふわの玉子で包みました。エスニック感のある味付けは異国を感じさせます。またご飯にかけても食べやすい口溶けです。時間短縮の為、せん切り器を使用し香味野菜を細かくカットしました。またシリコンスプーンは調味料を無駄なくすくい、ふんわり炒める工程に最適です。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)



▲ [DH3003] SELECT100® せん切り器 / [DH3141] SELECT100® シリコンスプーン



大豆ミートと夏野菜のラタトゥイユ

○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:10分(炊飯時間のぞく)]

大豆ミート(乾燥)ブロックタイプ……………15g
 なす……………1本
 パプリカ(黄)、ズッキーニ……………各1/2個
 エリンギ……………1本
 たまねぎ……………1/4個
 パン……………適量
 カットトマト水煮……………300g
 水……………1/2カップ
 ケチャップ……………大さじ1
 A オリーブオイル……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 顆粒コンソメ……………小さじ2
 おろしにんにく(チューブでも可)……………小さじ1

1. なすとズッキーニの皮をI型ピーラーで縦に3~4カ所むく。ペティナイフで食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、パプリカ、エリンギも食べやすい大きさに切る。
2. 炊飯器にAを入れ、大豆ミートを乾物のまま加えてヘラでまぜる。
3. 1を加えて軽くまぜ、炊飯器の早炊きモード(調理モードがあればそちらを使用)で加熱する。
4. 炊き上がったら全体をまぜ、塩こしょう(分量外)で味をととのえて器に盛る。パンをひたしながらいただく。

※調理前にご使用の炊飯器の取扱説明書をお読みにになり、容量などご確認の上お試しください。圧力IH炊飯器の場合は「調理モード」以外はお使いにならないでください。
 ※このレシピ(2名分)は5.5合炊き炊飯器(圧力機能なし)を使用しています。
 ※60分以上たっても調理が終わらない場合:具材に火が通っていればスイッチを切って構いません。

point

食べ応えがあって低カロリーかつ高たん白な大豆ミート料理は運動量が少ない方の食生活をサポートします。包丁で切る手間不要、常温買置きで買物負担を軽減。切れ味の良い関孫六いまようベティ、手が疲れにくいI型ピーラーを活用して調理負担を軽減したラタトゥイユです。チーズをのせパングラタン、卵で包んでオムレツにもアレンジできます。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)



▲ [AB5461] 関孫六 いまよう ベティ120mm/[DH3001] SELECT100® I型ピーラー



リボン野菜で梅味のとろとろ素麺

○材料 [2人分] ○作り方 [調理時間:25分]

素麺……………60g
 鶏挽肉……………60g
 大根……………ピーラーで剥きやすいサイズ(50g)
 ズッキーニ……………1/5本(40g)
 梅干し(出来れば減塩のもの)……………1個(30g)
 しょうが(皮付き)……………くるみ大1片(30g)
 出汁(和風だし、かつお出汁など)……………800ml
 あおさのり……………2g

1. 大根はT型ピーラーを使って皮をむき、ズッキーニは皮付きのまま、どちらもリボン状にスライスする。
2. しょうがは皮を厚めに剥いて、薬味おろしでおろす。小さじ1程を盛り付け用、残りは絞り汁として使用する。
3. ボウルに鶏挽肉を入れ、しょうがの絞り汁小さじ1/2と塩少々を加えて、ひとまとまりになるまでスリムシリコーンペラで混ぜ、10個のボールにまとめる。
4. 鍋に出汁を入れ火にかける。沸騰したら1の大根と残りのしょうがの絞り汁を入れ蓋をして中火で7分程煮る。梅干しと3を加え、鶏肉に火が通るまで2分程煮る。
5. 4に食べやすい長さで手で折った素麺(長さ4~5等分)とズッキーニを加えて2分程煮る。器に盛り付け、種を取った梅干し、おろししょうが、あおさのりを添える。

point

T型ピーラーを活用した火通りの良いリボン状の野菜や、滑り止め加工をほどこした安定の良い薬味おろしを使用したおろししょうがなど、切る作業を極力減らします。力をあまり使わずに短時間で簡単にできる主食になる麺料理です。素麺を長いままではなく手で折って食べやすくし、又直に煮ることで塩味もとろみも付けることができる手軽さもポイントです。



▲ [DH5704] SELECT100® 薬味おろし/[DH3000] SELECT100® T型ピーラー



甘酒プリン

○材料 [2人分]

| | | |
|--------|-------------|-------------|
| 「 A | 濃縮甘酒 | 100ml |
| 」 | ねりごま | 小さじ1 |
| | 顆粒ゼラチン | 2.5g(小袋1/2) |
| | 湯 | 50ml |
| 「 B | 濃縮甘酒 | 大さじ2 |
| 」 | 青汁粉 | 小さじ1/2 |
| | 季節の果物(いちご) | いちご1個 |
| | 缶詰フルーツ(みかん) | みかん2房 |

○作り方 [調理時間:15分(冷却時間は除く)]

- 60度くらいの湯50mlに顆粒ゼラチンを少しずつ振り入れて溶かす。
- 鍋にAを入れ、かき混ぜながら弱火で加熱する。
- 甘酒とねりごまが混ざったらすぐに1を入れ、混ぜ合わせたら沸騰する前に火を止める。(80度以上にしない)
- 容器に入れて粗熱をとったら冷蔵庫で良く冷やす。
- Bを混ぜ、ソースを作る。
- 冷却して固まった甘酒プリンに5のソースをかけ、小さく切った果物をソースの上に飾る。

※果物はカットフルーツや缶詰、冷凍などを利用するのも良い

point

甘酒と練りごま等を使い消化が良く栄養価が高いデザートにゼラチンを使い食べやすくしました。青汁の粉を使ったソースに果物を合わせて、彩をよくしています。スリムシリコンペラを使うと、材料の取り残しがなく簡単に取り出せ、混ぜるときも便利です。果物を切るときは軽くて持ち手のしっかりしている関孫穴いまようペティがおすすです。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)



台湾デザート豆花風プリン マンゴーソース

○材料 [2人分]

| | | |
|--------|-----------|----------|
| 無調整豆乳 | 250ml | |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 | |
| 粉ゼラチン | 小さじ1 | |
| 水 | 大さじ1 | |
| 「 A | 冷凍カットマンゴー | 80g |
| 」 | 砂糖 | 大さじ1と1/2 |

○作り方 [調理時間:10分(冷やし固める時間は除く)]

- 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、2~3分程ふやかす。計量カップで豆乳を量り、鍋に注ぎ入れる。
- 鍋を弱火にかけ、シリコンペラでゆっくりと混ぜながら温める。湯気が出てきたら火を止め、砂糖とふやかした粉ゼラチンを加えて混ぜる。
- 砂糖とゼラチンが完全に溶けたら、粗熱を取り、容器に移す。冷蔵庫で3~4時間程冷やし固める。
- マンゴーソースを作る。耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで約2分加熱する。フォークで粗く潰し、冷蔵庫で冷やす。
- 豆乳プリンが固まったら器に盛り付け、マンゴーソースをかける。

point

たんぱく質やビタミンB等、栄養たっぷりの豆乳を使ったつるんとど越しの良いデザートです。計量カップは、液体を注ぎながら目盛りを上から見る事ができるので便利です。調理中の濡れた手でも滑りにくく、つかみやすいことがポイント。シリコンペラは、握りやすく、混ぜる作業が楽々でき、耐熱性が高いので、鍋で温める時にも安心して使えます。

