

# 学食レシピ

しおエコ  
～おいしい塩 eco レシピ～



塩 eco とは？：塩の節約 (eco) のこと。塩分の摂り過ぎは高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。

## 今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！  
尚絅学院大学食堂です！



©宮城県・

旭プロダクション



アップル手作りの卓上メモ  
健康情報が満載

## 大学食堂の紹介をお願いします♪

私たちの大学には 6 学科からなる総合人間科学部があります。健康栄養学科を始め、人間と社会を科学的・多角的に学んでいる大学です。

大学食堂では、学生の皆さんを応援するため、今年の7月19日から「朝食推進キャンペーン～合田学長による学生応援企画「GOだ!メシ」を食べて試験を乗り切ろう!～」と題し、食数限定で100円朝食の提供を行いました。

健康栄養学科学生の愛好会、ヘルシークラブアップルによる朝食の重要性を記載したポスターによる啓発活動を行いました。ポスターを見て、授業前に朝食を食べに来る学生が多く見られました！

## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ごはん
- チキンのグリル柚子味噌がけ
- そばサラダ
- もやしと青菜のとりそぼろあん
- みそ汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
674kcal	35.7g	22.3g	29.7g	2.8g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 : 150g

### ☆チキンのグリル 柚子みそかけ

鶏もも肉 : 100g

リーフレタス : 30g

サニーレタス : 30g

ミニトマト : 15g

柚子皮 : 0.5g

塩こしょう : 少々

みそ : 15g

みりん : 2.5g

砂糖 : 1.5g

} A

### ☆そばサラダ

そば : 20g

きゅうり : 5g

人参 : 5g

マヨネーズ : 8g

### ☆もやしと青菜のとりそばろあん

もやし : 30g

小松菜 : 15g

鶏ひき肉 : 5g

濃口しょうゆ : 1.5g

顆粒だし : 0.3g

酒 : 3.5g

みりん : 3g

上白糖 : 3g

片栗粉 : 5g

水 : 10g

} B

### ☆みそ汁

わかめ : 1g

ねぎ : 3g

みそ : 6.5g

鰹節 : 7g

## <作り方>

### ☆チキンのグリル 柚子みそかけ

1. 調味料Aを合わせる。
2. リーフレタス、サニーレタスは水で洗い、一口大にちぎる。ミニトマトはヘタを取り、水で洗う。
3. 鶏肉に塩こしょうで味をつける。
4. 3を180℃のオーブンで、14分焼く。
5. 1をかけ、柚子の皮をトッピングして完成！

### ☆そばサラダ

1. そばを熱湯で湯がいて水で洗い、水気を切る。
2. キュウリ、人参を水で洗い、千切りにする。
3. 材料をマヨネーズで和えて完成！

### ☆もやしと青菜のとりそばろあん

1. もやし、小松菜を茹でる。
2. 鶏ひき肉にさっと火を通し、炒める。
3. 2に調味料Bを加えてひと煮立ちさせる。
4. 3に水溶き片栗粉を加え、とろみが出たら火を止める。
5. 茹でた野菜を器に盛り、その上からあんをかけて完成！

### ☆みそ汁

1. ねぎを洗い、小口切りにする。わかめはあらかじめ水で戻しておく。
2. 1で戻したわかめを一口大に切る。
3. 鍋に水を入れ、沸騰したら鰹節を加え、出汁をとる。ねぎわかめを加え、みそを溶かして完成！

## \*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応や食堂PRなど

ゆずみそと鶏肉との相性が良くさっぱりした、ご飯が進むメニューです。付け合わせのそばサラダは、「そばとマヨネーズとの新しいアレンジでレシピの幅が広がった。」というコメントを頂きました。

私たちの大学では、肉の種類の中でも鶏肉が一番人気のため、取り上げました。

食器と料理の盛り付け方がおしゃれで、夏休み期間中でも利用する人が多くいました。

次回は、株式会社ケーヒン 宮城第二製作所角田第二工場さんです。

お楽しみに♪

今回の担当：尚絅学院大学

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL:022-211-2637

