

社食レシピ

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。

© 宮城県・旭プロダクション

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

トッパンコンテナー（株）
宮城工場です！



事業所の紹介をお願いします♪

当社では、ビールやお菓子のギフトパッケージ、そのままお店に陳列できる輸送箱、環境に配慮した段ボール緩衝剤など、様々な段ボール製品を製作しております。

社員食堂は「直営方式」で運営しており、管理栄養士の栄養管理のもと、昼食 50 食、夕食は 10 食弱が提供されています。



「社食」を利用した食育の取組について紹介をお願いします♪

力仕事も多い当社の社員食堂では、ご飯のサイズを「普通盛 (290g)」、「小盛 (190g)」、「チビ盛 (140g)」の 3 種類から選択できるようにしています。事務職や作業内容によって「小盛」や「チビ盛」を選んだことで、「体重が減ったよ！」という嬉しい反応もありました。

また、特定健診で「保健指導該当」となった方に対しては、参加しやすいお昼休みの時間に看護師と産業医が対応していますが、普段から健康に気遣ってもらえるよう、食堂に体脂肪計や血圧計を設置する、掲示板や献立表に健康情報を載せる、安全衛生委員会でも「ダイエットのコツ！」などリーフレットの配布をして啓発を行うなど、環境づくりを心がけています。

☆食事と健康のお知らせ☆



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・麦ごはん
- ・鶏肉のくわ焼き
- ・ひじき煮
- ・味噌汁
- ・パイナップル



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
615kcal	28.8g	12.4g	97.1g	2.8g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆麦ご飯

- 精白米 80g
- 大麦押し麦 10g

☆鶏肉のくわ焼き

- 鶏むね肉 70g
- 薄力粉 5g
- サラダ油 3g
- あわせ調味料

〔 清酒、濃口醤油、本みりん
各3g＋上白糖 少々(0.7g) 〕

- キャベツ 20g (1/2枚)
- トマト 25g (1<small>く</small>)

☆ひじき煮

- ひじき(乾) 6g
- にんじん 10g
- 大豆もやし 30g
- 枝豆 8g
- 油揚げ 8g
- サラダ油 3g
- 清酒 3g
- 上白糖 1g
- 濃口醤油 5g

☆みそ汁

- ほうれん草 15g
- 大根 20g
- だし汁 適量
- 味噌 20g

☆パイナップル(生) 40g

<作り方>

☆鶏肉のくわ焼き

- 1 鶏肉に薄力粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- 2 鶏肉に火が通ったら、あわせ調味料を入れてからめる。
- 3 キャベツの千切りとトマトを付け合わせる。

☆ひじき煮

- 1 ひじきは水で戻し、油揚げとにんじんは千切りに、大豆もやしは食べやすい長さに切る。
- 2 鍋で油を熱し、にんじん、もやし、枝豆、油揚げを入れて炒めたあと、水気を切ったひじきを入れ炒める。
- 3 少量の水と調味料を加え、煮含める。

☆みそ汁

- 1 大根、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- 2 だし汁で大根、ほうれん草を煮て、柔らかくなったら味噌を加える。

*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

- ・麦ご飯は、白飯よりも食物繊維をプラスできるので、満腹感アップが期待できます。分量を加減すれば、男性の方にも残さず食べてもらえます。
- ・鶏肉のくわ焼きは人気メニューのひとつです。下味に調味料を使っていますが、肉の表面に味を絡めてあげることで、少ない調味料でも美味しく召し上がれます☆

次回は、アルプス電気株式会社古川工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：トッパンコンテナ株式会社 宮城工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637