



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！

**株式会社五洋電子仙台工場
です！**

事業所の紹介をお願いします♪



(株)五洋電子仙台工場は、宮城県南の柴田町に位置し、(株)日立国際電気の映像・無線ネットワーク部門の生産拠点として、映像と無線の融合による安全で豊かな社会基盤づくりに貢献する製品を生産している工場です。

生産製品は、放送カメラ、産業カメラ、監視カメラ、監視システムの放送・映像製品で社会の安全・安心を支える製品を提供しております。

社員食堂は、(株)日京クリエイトが昼食をメインに営業を行っており、ランチ、日替りカレー、日替り和麺/中華麺の構成で約120食を提供しております。また、全国各地の特産品や専門店コラボメニュー等をフェア・イベントメニューとして提供することで、社員の憩いの場となっております。

「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♪



食堂を受託している(株)日京クリエイトにて毎月「栄養士だより」毎週「栄養メモ」を掲示し、健康情報を発信しております。食材に含まれる栄養素やおすすめ調理法などもあり、食後に興味深く目を通す社員もおります。

また、季節ごとに旬の食材を意識したフェア・イベントなどもあり、忙しい日々の中にも季節を感じられるメニューとなっています。男性社員が多く、ボリューム重視になってしまいがちですが、「減塩メニュー」や「野菜たっぷりメニュー」などもPRし、健康を意識してもらえるように取り組んでいます。



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- あじフライのわさびマヨソース
- 素揚げポテト
- 生野菜（キャベツ・水菜・人参）
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- ご飯（160g）
- みそ汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
660kcal	29.5g	17.2g	93.2g	2.8g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆あじフライのわさびマヨソース

あじの開き	40g × 2枚	
食塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	4g	
鶏卵	1個	
パン粉	7g	
揚げ油	適量	
わさび	2g	} a
マヨネーズ	10g	
玉葱（みじん切り）	7g	
牛乳	5g	
粉パセリ	少々	

（付け合せ）

★素揚げポテト

じゃがいも（乱切り）	30g
揚げ油	適量
食塩	少々
こしょう	少々

★生野菜

キャベツ	30g
水菜	5g
人参	3g

*今回は主菜のレシピと作り方をご紹介します。

<作り方>

☆あじフライのわさびマヨソース

- 1 あじの開きに塩・こしょうで下味をつける。
- 2 1に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 aの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 4 2を180℃の油で揚げる。
- 5 4を皿に盛り付け、3のソースをかけ粉パセリをちらす。

★素揚げポテト

- 1 じゃがいもを160℃の油で揚げる。
- 2 食塩、こしょうで味付けをする。

★生野菜

- 1 キャベツ、人参は千切り、水菜は3cm幅に切り、流水にさらした後、水気をよくきる。

POINT（株式会社日京クリエイトより）

わさびを効かせた大人向けのソースにしました。魚料理が苦手な方もさっぱりと食べやすいメニューになっております。スパイスを利用することで塩分を控えてもおいしく食べられます。

次回は、仙台大学学生食堂「なちゅら」さんです。お楽しみに♪

今回の担当：株式会社五洋電子 仙台工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

