# 学食レシピ

~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! 仙台大学学生食堂 「なちゅら」です。



## ■ 大学食堂の紹介をお願いします♪



仙台大学は 1967 年に開学した体育系大学で、体育学部の中に5つの学科を持ち (2017 年 4 月に6 番目の「子ども運動教育学科」が新設予定)、体育・スポーツ や健康づくりの分野の指導者や専門家を育成しています。今回担当する「運動栄養学科」では、スポーツ栄養学などを学び栄養士免許を取得することができます。

本学で開催される様々な行事では、本学科の学生や教員がスポーツ選手の競技力 向上や健康づくりを目的としたメニューを考案し、学生食堂と連携して提供する 取り組みを行っており、今回掲載したメニューはそのひとつです。また、学生食堂 では、昼食時間のご飯おかわり自由や運動部に対する朝夕の食事提供など体育大学 ならではの取り組みも行っています。

## ■では早速、レシピを教えて下さり♪

≪本日のメニュー≫

- ・ごはん
- 豚肉のはちみつマスタード焼き
- 白菜と高野豆腐のピリ辛煮びたし
- たら汁
- ・みかんヨーグルト



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
854kcal	41.7g	29. 0g	99. 6g	1.5g

## ■レシピと作り方を敬えて下さり♪

<材料(1人分)>

☆白飯	200g (炊き上がり重量)	☆白菜と高野豆腐のピリ辛煮びた

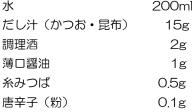
☆豚肉のはちみつマスタ	ード焼き
豚ロース	100g
薄□醤油	2g
はちみつ	2g
練からし	5g
オリーブオイル	2g
ブラックペッパー	0.04g

白菜	50g
高野豆腐	5g
しめじ	5g
人参	5g
みりん	2g
だし汁(かつお・昆布)	15g
薄□醤油	2g
唐辛子(粉)	0.1g

7 7 7 7 7
※付け合わせ
さつまいも

付け合わせ	
さつまいも	30g
玉ねぎ	10g
ハム	5g
ヨーグルト	5g
マヨネーズ	2g
砂糖	5g
ブラックペッパー	0.04g
レタス	3g

☆たら汁	
たら(切身)	50g
白菜	15g
ねぎ	15g
水	200m
だし汁(かつお・昆布)	15g





みかんヨーグルト ヨーグルト 60g みかん(缶詰) 15g <作り方>

#### ☆豚肉のはちみつマスタード焼き

①フライパンにオリーブオイルを熱し、 豚ロースを焼く。余分な油をふき、醤 油、はちみつ、練からしを混ぜ合わせ て加え、中火で煮からめる。

#### ※付け合わせ

- ①さつまいもは皮をむいて蒸し、つぶし ておく。玉ねぎは薄切りにして水にさ らし、ハムは細切りにしておく。
- ②①にヨーグルト、マヨネーズ、砂糖、 ブラックペッパーを加えてよく混ぜ、 レタスの上にのせて盛り付ける。

#### ☆白菜と高野豆腐のピリ辛煮びたし

- ①白菜は2cm、高野豆腐は1cm幅、 しめじは小房に分け、人参は短冊切り にする。
- ②鍋に白菜、高野豆腐、しめじ、人参、 だし汁を入れ強火にかける。沸騰した ら、蓋をし弱火で煮る。
- ③火が通ったら醤油を入れ、器に盛り付 けたら、唐辛子をかける。

#### ☆たら汁

- ①たらは3等分、白菜は5cm幅の食べ やすい大きさに切る。ねぎはななめ薄 切りにする。
- ②鍋に水をいれて沸騰したら、たら、白 菜を入れる。
- ③酒、醤油、だし汁、糸みつば、ねぎを 入れる。唐辛子はお好みで入れる。

☆みかんヨーグルト ヨーグルトにみかんをのせる。

### ポイント!!香辛料のマスタードと七味で減塩★



外食やお惣菜は、濃い味付けの傾向があります。食べ過ぎには 気をつけましょう!



次回は、日東電工株式会社東北事業所さんです。 お楽しみに♪

今回の担当: 仙台大学 体育学部 運動栄養学科

事 務 局:宮城県保健福祉部健康推進課 TEL:022-211-2637



第2次みやぎ21健康プラン