

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…

こんにちは！
日東電工(株)東北事業所食堂スタッフの
鈴木、阿部、伊藤です！！



事業所の紹介をお願いします♪

私たちの事業所は岩出山にあります。
企業概要はホームページ (<http://www.nitto.com/jp/ja/>) をご覧ください。
東北事業所の食堂は毎日約 260 名の従業員が利用しています。定食、麺類、1 品料理(4～5 種類)から選ぶことができます。男性の利用者が多く、売れ筋はメンチカツ、油淋鶏、チキン南蛮といったボリュームのあるものです。週の初めに利用者数やメニューの好みを予測しています。
少ない食堂スタッフでお待たせしてしまうこともありますが、「いつものね！」と声をかけあいながら提供しています。「おいしかったよ！」の一言それだけで私たちはよかったな、と思います。これからも、従業員みなさんに喜んでいただけるメニューを作っていきたいと思います。

「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♪

今年4月から月1回、健康メニューの提供をはじめました。“玉ねぎたっぷり血液さらさらメニュー”“旬の食材だけのこを使った季節の和定食”“暑さを乗り切るスタミナうな牛丼”など季節と栄養バランスを意識したメニューを工夫しています。売り切れ続出です！
味噌汁は2種類あり「薄め」を選択することができます。炊飯器の前にはごはんの量とカロリーの目安が写真表示してあり、自分で調整できるようになっています。地元の農家さんと契約し、EM 農法によって育ったおいしい野菜を提供しています。

では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ごはん
- 蒸し鶏の醤油こうじのせ
(付け合わせ：ポイル野菜)
- すき昆布の煮物
- みそ汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
495kcal	32.0g	5.7g	79.0g	2.7g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

☆白飯

ご飯 160g ※炊き上がり重量

☆蒸し鶏の醤油こうじのせ

- 鶏胸肉 90g
- 酒 小さじ1/2
- 酢 小さじ1/2
- 付け合わせ：ポイル野菜
 - きゃべつ 60g
 - にんじん 20g
 - もやし 40g
 - ブロッコリー 20g
- 醤油こうじ 大さじ1

☆すき昆布の煮物

- すき昆布（乾燥） 1g
- にんじん（細切り） 8g
- 油揚げ（細切り） 8g
- 糸こんに 30g
- 醤油 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/3
- うま味調味料 少量
- 油 少量

＜作り方＞

☆蒸し鶏の醤油こうじのせ

1. (乾) こうじ 200g、醤油 300g を密閉容器に入れ、一週間ねかせ作っておく。
2. 鶏胸肉の皮を取り、4枚程にスライスして、酒、酢で揉んで30分位おく。
3. 蒸し器で5～7分蒸す。
4. きゃべつ、にんじん、ブロッコリーは一口大に切る。
5. 鍋に水ともやしを入れ火にかける。沸騰する前にきゃべつ、にんじんの順で食感が残る程度にポイルする。ブロッコリーは別に茹でておく。
6. 蒸し鶏、ポイル野菜を皿に盛り、醤油こうじを大さじ1杯分程かける。

☆すき昆布の煮物

1. すき昆布は、水で戻し（約20分位）、食べやすい長さに切る。
2. 鍋にお湯を沸かし糸こんに、にんじん、すき昆布、油揚げの順に入れ湯がき、ざるに上げる。（糸こんには水からでもよい）
3. 鍋に油を入れて具材を軽く炒め、調味料を入れてさっと煮る。

レシピのポイント

醤油こうじは、塩こうじと比較してうま味成分が多く含まれるため、少量でもおいしく食べられ減塩にも繋がります。

また、煮物の材料をすべて、湯がくことで使う油の量も減り作る時間も短縮されます。

今回は、株式会社登米村田製作所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：日東電工(株)東北事業所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

