

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



塩エコ (eco) レシピ



今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
医療法人東泉堂病院です！



病院の紹介をお願いします♪

当院は昭和 61 年創立の療養型病院です。外来の診療科目は内科・小児科・外科・消化器内科・消化器外科・肛門外科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・放射線科です。療養型病院で長期入院の高齢の患者様が多い為、特に患者様にあった食材を選び且つ食事形態・献立を考えて提供するように心掛けています。また、お米は地元産の 1 等米を使用し、冷凍食品は使用せず、四季折々の旬の食材を取り入れた給食を提供しております。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・豚肉のソテー野菜ソース
- ・ポテトサラダ
- ・いちご
- ・スープ
- ・豆乳
- ・ほうじ茶



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
578kcal	18.6g	26.6g	789mg	100mg	1.6g	3.1g	1.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料(1人分)>

☆ご飯

白飯 120g

☆豚肉のソテー野菜ソース

豚肩ロース 60g

塩 0.1g

にんにく 0.5g

こしょう 0.1g

油 1g

かぶ 10g

トマト 20g

玉葱 10g

イタリアンドレッシング 7g

☆ポテトサラダ

じゃが芋 40g

きゅうり 15g

人参 7g

マヨネーズ 12g

こしょう 0.1g

塩 0.1g

☆果物

いちご 50g(3粒)

☆スープ

白菜 15g

コンソメ 0.5g

塩 0.6g

こしょう 0.1g

☆豆乳

豆乳飲料 125ml

☆ほうじ茶

ほうじ茶 120ml

<作り方>

☆豚肉のソテー野菜ソース

- 1、豚肉は筋切りして軽くたたき、塩・こしょう・おろしにんにくをもみ込み下味を付ける。
- 2、かぶ・玉葱・トマトは5mm角に切る。玉葱はさっと茹でる。
- 3、2の野菜をドレッシングで和える。
- 4、フライパンに油をいれ肉を焼き、一口大に切る。
- 5、肉に3の野菜ソースをかける。

☆ポテトサラダ

- 1、じゃが芋は、大きく切り茹でて熱いうちに潰す。
- 2、人参はいちょう切りにし、茹でる。
- 3、きゅうりは小口切りにし、塩もみし絞る。
- 4、1から3をマヨネーズ・こしょうで味付けする。

☆スープ

- 1、白菜は短冊に切る。
- 2、スープに1を入れ煮て、塩、こしょうで味付けする。

今回の塩 eco ポイント

ドレッシングと野菜を使ったソースを肉にかけることにより、塩分が少なめでも美味しく食べる事ができます。



次回の病院は、宮城県立がんセンターさんです。お楽しみに♪

今回の担当：医療法人東泉堂病院 TEL：0229-42-3333

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

