

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 小島慈恵会  
**小島病院**です！



## 病院の紹介をお願いします♪

三大稲荷で有名な竹駒神社がある岩沼市に位置する当院は、医療法人小島慈恵会として開設し、半世紀以上にわたり、地域の精神科医療に貢献してきました。

平成 22 年には 5 階建の新病院が完成し、〈おもいやり・あんしん・やすらぎ〉を理念とし、作業療法やデイケア、訪問看護など個々の患者様に必要な医療を提供できるように心がけています。又、幅広い精神科ニーズに対応するため、もの忘れ外来や、メンタルヘルス外来も始めました。栄養管理部門では、患者様が喜ぶバラエティに富んだ食事を提供し、好評を得ています。

## では早速、献立を教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ご飯
- すまし汁
- お好み焼き風豆腐ハンバーグ
- ほうれん草の肉あえ
- 人参ツナサラダ
- オレンジ



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
600kcal	22.1g	16.8g	918mg	225mg	3.6g	5.3g	2.2g

# レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

- ★ご飯 白飯 150g
- ★すまし汁（塩分0.7g）
  - 絹さや 10g
  - 花ふ 2g
  - 和風だしの素 1g
  - 薄口しょうゆ 4cc
  - 料理酒 3cc
  - 水 150cc
- ★お好み焼き豆腐ハンバーグ
  - 木綿豆腐 70g
  - キャベツ 50g
  - 長葱 10g
  - 素干し桜エビ 2g
  - 卵 20g
  - 小麦粉 8g
  - 和風だしの素 1g
  - サラダ油 5cc
  - 中濃ソース 5cc
  - 削り節 0.3g
  - しその葉 0.5g
- ★ほうれん草の肉あえ
  - ほうれん草 40g
  - もやし 20g
  - 春雨 5g
  - 豚モモ挽肉 10g
  - 長葱 5g
  - ごま油 1cc
  - 濃口しょうゆ 4cc
  - 砂糖 2g
  - 料理酒 2cc
- ★人参ツナサラダ
  - 人参 20g
  - 玉葱 10g
  - ツナ水煮缶詰 10g
  - めんつゆ 1cc
  - マヨネーズ 5g
  - 黒いりごま 0.05g
- ★オレンジ 60g

<作り方>

## ★お好み焼き豆腐ハンバーグ（塩分0.6g）

- 1、水気をしっかり切った豆腐をボールに入れてつぶす。
- 2、千切りにしたキャベツ、細かく切った長葱、桜エビ、割卵、小麦粉、和風だしの素（味付けはこれだけ）を入れ混ぜる。
- 3、中火のフライパンで生地を丸くし一分焼き、蓋をして2～3分焼く。
- 4、焼き目がついたらひっくり返し、もう片面も同じように焼く。最後に蓋をとって両面の水分を飛ばすように焼く。
- 5、皿に盛り、ソースと削り節をかけ、千切りにしたしその葉をのせる。

## ★ほうれん草の肉あえ（塩分0.6g）

- 1、ほうれん草、もやし、春雨はそれぞれ茹でて水にとり、水気を絞る。ほうれん草と春雨は3～4cmの長さに切っておく。
- 2、ごま油で挽肉、長葱を炒め調味料で味付けし、冷ましておく。
- 3、味付けした挽肉で1を和える。

## ★人参ツナサラダ（塩分0.3g）

- 1、人参と玉葱は千切りにし、さっと茹でてざるにあげ水気を絞る。（レンジ使用でも可）
- 2、缶の汁を切ったツナと1を混ぜ、めんつゆとマヨネーズで和える。
- 3、器に盛り、上に黒ゴマをふる。



このメニューで一日に必要な350gの野菜の半分弱が摂取できます。

## \*今回の塩ecoポイント\*

- 干しエビ・削り節・ツナ缶などの旨味素材を組み合わせることで塩分を控える。
- 少量の肉やごま油、しその葉の風味を生かし味をひきたてる。



次回の病院は、JCHO 仙台病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：小島病院 0223-22-2533

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

