

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！
ジェイコー
JCHO仙台南病院です！



病院の紹介をお願いします♪

平成 26 年 4 月、宮城社会保険病院から独立行政法人 地域医療機能推進機構（JCHO）仙台南病院と名称変更しました。 仙台市太白区、名取市など地域に根差した医療を目指しています。また、附属介護老人保健施設も併設されており、入院患者さんも高齢の方が多くいらっしゃいます。すべての患者さんに美味しく、楽しく食べていただくため、味付けや色彩に変化を付け、食形態にも工夫を重ねています。

減塩への取り組みとして、以前から出汁は昆布、カツオ、さば、いりこを使うことを基本としています。減塩食対応の患者さんには、入院最初の食事に“減塩食カード”を乗せ、味付けに興味を持っていただけるようにしています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ごはん
- ミラノ風カツレツ
- 夏野菜のラタトゥユ
- 冬瓜の酢の物
- すいか



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	24.1g	16.5g	1,075mg	105mg	2.6g	6.6g	1.8g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ごはん(白飯) 150g

☆ミラノ風カツレツ

豚ヒレ肉 60g

食塩 0.2g

白こしょう 0.1g

薄力粉 3.0g

鶏卵 8.0g

粉チーズ 1.5g

パン粉 5.0g

オリーブ油 8.0g

・飾り野菜

玉レタス 20g、クレソン 5g

トマト 30g、レモン 15g

☆夏野菜のラタトゥユ

なす 50g

ピーマン 30g

玉ねぎ 30g

トマト 50g

オクラ 10g

ニンニク 1g

オリーブ油 1g

イタリアンドレッシング 10ml

水 10ml

食塩 0.3g

黒こしょう 0.1g

☆冬瓜の酢の物

冬瓜 70g

スリムネギ 2g

・合わせ酢

砂糖 2g

しょうゆ 5ml

酢 5ml

カツオ出汁 15ml

☆すいか 80g

<作り方>

☆ミラノ風カツレツ

1. 豚ヒレ肉をラップで挟み、肉たたきで2～3mmに延ばす
2. 1の肉に塩、こしょうをし、薄力粉→卵→パン粉（粉チーズを混ぜたもの）の順に衣をつける
3. フライパンにオリーブ油を熱し、2の肉を焼き、火を通す
4. 皿に玉レタス、トマトを乗せ、3を食べやすく切って盛りクレソン、レモンを添える

☆夏野菜のラタトゥユ

1. なす、ピーマン、玉ねぎ、トマト、オクラを一口大に切る
2. 薄切りにしたニンニクをオリーブ油でいため、香りを出す
3. 1と水を加え、ふたをして、しばらく蒸し焼きにする
4. イタリアンドレッシングを加えて炒め、水分をとばす
5. 塩、こしょうで味を整え、冷やしてから器に盛り付ける

☆冬瓜の酢の物

1. 冬瓜の皮をむき、細い千切りにする
2. 熱湯で1をサッとゆで、冷水にとり水気を切る
3. 合わせ酢の調味料をよく混ぜ合わせておく
4. 2と3を和えて器に盛り、スリムネギを乗せる

今回の塩 eco ポイント

- ・チーズの香りとレモンの酸味で減塩でも美味しく♪
- ・にんにくで香りと味のパンチを効かせる♪
- ・かつお出汁で旨味を補う♪



次回の病院は、米谷病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：JCHO（ジェイコー）仙台南病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623