

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！
登米市立米谷病院です！



病院の紹介をお願いします♪

米谷病院は、病床数49床の小さな病院ですが、地域の人々の生命と健康を守るため、良質の医療を思いやりの心で提供することを理念に、地域医療を担っています。

地域密着型の病院として、一般診療はもとより、健康維持の啓蒙や訪問診療などの在宅医療に力を入れるとともに、患者さんやそのご家族、地域の方々との交流を大切にしており、院内コンサートやふれあい看護体験などの交流行事を開催して、地域に親しまれ、信頼される病院づくりに努めています。

診療科は、内科、整形外科、小児科、特殊外来として月1回、専門医を招いて神経内科、リウマチ・膠原病の外来も開いています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- 油麩の卵とじ煮
- 南瓜のずんだ和え
- 茄子の香味和え
- オレンジ
- ヨーグルト



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
548kcal	21.4g	10.8g	968mg	184mg	2.6g	6.4g	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	120g
☆油麩の卵とし煮	
油麩	8g
玉葱	60g
しいたけ	5g
卵	50g
しょうゆ	8g
砂糖	4g
みりん	3g
酒	3g
かつお節	3g
だし昆布	1.5g
水	150ml
三つ葉	5g
☆南瓜のずんだ和え	
南瓜	50g
むき枝豆	20g
砂糖	5g
酒	1g
塩	0.1g
水	10ml
☆茄子の香味和え	
茄子	60g
みょうが	3g
しそ	0.5g
めんつゆ	4g
酢	3g
☆オレンジ	
オレンジ	60g
☆ヨーグルト	
ヨーグルト	70g

<作り方>

☆油麩の卵とし煮

- 1 油麩は1cm程度の厚さに切り、ぬるま湯で戻す。
- 2 玉葱・しいたけは5mm幅程度にスライスし、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に水を入れ、かつお節と昆布でだし汁を作る。
- 4 だし汁に玉葱・しいたけ・油麩を入れて煮る。
- 5 玉葱に火が通ったら、調味料を加えてさらに煮る。
- 6 玉葱に味が染みたら溶き卵を回し入れ、三つ葉を散らして蓋をし、卵に火が通るまで蒸らす。

☆南瓜のずんだ和え

- 1 南瓜は2cm角に切り、柔らかくなるまで蒸す。
- 2 枝豆は薄皮を取ってすりつぶし、調味料と水を加えて火を通す。
- 3 南瓜を（2）で和え、冷ます。

☆茄子の香味和え

- 1 茄子は5mm幅程度にスライスしてさっとゆで、冷水で冷やした後軽く水気を絞る。
- 2 みょうがとしそは細かい千切りにする。
- 3 茄子に（2）を入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。

今回の塩 eco ポイント

- ・かつお節や昆布、しいたけ、登米市特産の油麩の旨味を利用する
- ・三つ葉やみょうが、しその香りを利用する
- ・酢の酸味を利用する
- ・煮物など塩分の多い料理には、塩分の少ないメニューを組み合わせる

次回の病院は、仙台赤十字病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：登米市立米谷病院（0220-42-2007）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

