

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！  
仙台赤十字病院です！



## 病院の紹介をお願いします♪

当院は八木山丘陵の南西中腹に位置し、北には青葉城址、見下ろせば仙台平野と太平洋を望める、緑あふれる自然豊かな環境にあります。

当院の特徴として、県指定の総合周産期母子医療センターを有しております。

当院は、赤ちゃんから高齢の方まで入院されていらっしゃる方がいます。提供しているお食事は、ミルクや離乳食から、高齢の方に適したお食事、そして疾患に応じたお食事等、多種多様に及びます。年齢の幅が広い中、一人でも多くの患者様に美味しく食べていただけるよう様々な工夫をしております。

## では早速、献立を教えてください！

### 《本日のメニュー》

- ごはん
- 白身魚の香草焼き
- ほうれん草の磯和え
- みそ汁
- 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
528kcal	26.4g	5.6g	1196mg	91mg	3.5g	5.5g	2.4g

# レシピと作り方を教えて下さい♪

## <材料（1人分）>

☆ごはん	
ごはん	200g
☆白身魚の香味焼き	
すずき（白身魚）	70g
長ネギ	5g
おろしにんにく	0.5g
大葉	1枚
料理酒	2g
しょうゆ	5g
みりん	2g
ブロッコリー	30g
☆ほうれん草の磯和え	
ほうれん草	80g
きざみのり	0.5g
顆粒だし	0.15g
しょうゆ	2g
☆みそ汁	
じゃが芋	15g
人参	5g
木綿豆腐	20g
長ネギ	10g
顆粒だし	0.2g
味噌	8g
だし汁	適量
☆オレンジ	
オレンジ	50g

## <作り方>

### ☆白身魚の香味焼き

- ①長ネギは斜めに薄く切り、大葉は干切りにする
- ②酒、しょうゆ、みりんを合わせ①と、にんにくを加えてよく混ぜる
- ③魚を②に10～15分くらい漬け込む
- ④魚を取り出し、グリルで焼く
- ⑤ブロッコリーは適当な大きさに切って茹でる



### ☆ほうれん草の磯和え

- ①ほうれん草を茹で、水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- ②顆粒だし、しょうゆを合わせ、だし割りしょうゆを作る
- ③①のほうれん草、②のだし割りしょうゆを合わせる
- ④③にのりを和える



### ☆みそ汁

- ①じゃが芋は一口大、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切り  
長ネギは輪切りにしておく
- ②水に、じゃが芋、人参を入れて柔らかくなるまで煮る
- ③②に顆粒だし、だし汁、味噌を入れた後、豆腐を入れる
- ④最後に長ネギを入れて、豆腐が浮いてきたら火を止める



### ☆オレンジ

- ①オレンジは洗ったあと、食べやすい大きさに切る



## \*今回の塩 eco ポイント\*

- ①香味野菜のにんにく、大葉を使用し風味を効かせる
- ②のりの香りで塩分が少なくても食べやすくする
- ③みそ汁は具沢山にすることで、減塩につながる



## <調味料の食塩量の目安量>

食品	小さじ(5cc)		大さじ(15cc)	
	重さ(g)	食塩量(g)	重さ(g)	食塩量(g)
食塩	6	6	18	18
みそ	6	約0.8	18	約2.3
しょうゆ	6	約1	18	約3



塩を1g計れるミニスプーンもあります!!

次回の病院は、みやぎ県南中核病院さんです。お楽しみに♪



今回の担当：仙台赤十字病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623