

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！
仙台徳洲会病院です！



病院の紹介をお願いします♪

仙台徳洲会病院は仙台市泉区にあります。
生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院を目指し、休日、夜間でも安心して最善の医療が受けられる地域医療を目指しています。
救急医療に力を入れ、仙台北部の医療の中核を担っています。
いつでも、どこでも、だれでもが安心して最善の医療が受けられる社会を目指し、病院スタッフが心を一つにしています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- 御飯
- 鶏肉の味噌マスタード焼き
- ひじきの煮物
- なすとトマトの和え物
- フルーツ



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
572kcal	20.6g	13.6g	972mg	106mg	4.3g	5.1g	2.2g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆御飯

白飯 180g

☆鶏肉の味噌マスタード焼き

鶏モモ肉 60g
白みそ 6g
砂糖 2g
みりん 5g
料理酒 2g
粒マスタード 1.5g
人参 30g
バター 1.5g
砂糖 0.5g

☆ひじきの煮物

芽ひじき 4g
人参 10g
糸こんに 20g
ちくわ 10g
サラダ油 1g
しょうゆ 3.5g
砂糖 2g

☆なすとトマトの和え物

なす 30g
サラダ油 4g
しその葉 0.5g
トマト 20g
セパレートドレッシング 8g

☆フルーツ

メロン 80g

<作り方>

☆鶏肉の味噌マスタード焼き

- 1 白みそ、砂糖、みりん、料理酒、粒マスタードを混ぜ合わせる。
- 2 1の調味料に鶏肉を漬け込む。
- 3 オーブン（フライパン）で焼く。
- 4 付け合せの人参は鍋にひたひたの水とバター、砂糖を入れ汁けがなくなるまで煮詰める。

☆ひじきの煮物

- 1 芽ひじきは水につけてもどす。
- 2 人参は拍子木切り、糸こんには5センチ長さに切る。ちくわは半月に切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れ熱し、人参、ひじき、糸こんに、ちくわの順に炒め砂糖、しょうゆで味付けする。

☆なすとトマトの和え物

- 1 なすは半月切りにする。180℃の油で素揚げにする。その後冷水に取る。
- 2 トマトは1.5センチの角切りにする。
- 3 しその葉はみじん切りにする。
- 4 材料を合わせドレッシングで和える。

今回の塩 eco ポイント

- ・マスタードを使いピリ辛の味付けです。
- ・フレンチドレッシングは酸味が効いているので塩分は控えめになります。
- ・煮物は塩分少な目のおかずと組み合わせることで安心して食べられます。

次回の病院は、登米市民病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：仙 台 徳 洲 会 病 院

事 務 局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

