

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！  
宮城県拓桃医療療育  
センターです！



(食育通信 (保護者向け))

## 病院の紹介をお願いします♪

当センターは肢体不自由児に対する医療・療育の場として自然豊かな秋保温泉の一角にあります。未就学児から成人まで入院しており、小・中学生は敷地内に併設される拓桃支援学校に通いながら、治療やリハビリに励んでいます。

入院者の多くは18歳未満のため、より良い食習慣が身につくよう栄養教育や保護者への食育通信の発行など定期的な栄養・食情報の提供にも取り組んでいます。

今回紹介するメニューは「体と食べもの」というテーマで栄養教育を行った際に子ども達と考えたもので、好きな食べものでバランスの良い献立ができました！

## では早速、献立を教えてください！



小学校低学年(1~3年生)

### 《本日のメニュー》

- ・ごはん
- ・鶏のからあげ
- ・ほうれんそうのおひたし
- ・りんご



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
459kcal	25.0g	9.5g	975mg	138mg	5.2g	5.1g	0.9g
573kcal	27.1g	11.2g	1,009mg	154mg	5.6g	5.3g	1.3g

上段：小学校低学年(1~3年生)  
下段：小学校高学年以上(4年生~成人男性)

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料(1人分)>

☆ごはん		小学校
白飯	120g	高学年以上
		190g
☆鶏のからあげ		
鶏もも(皮なし)	60g	80g
おろししょうが	1g	1g
こいくちしょうゆ	3g	4g
酒	1g	2g
片栗粉	3g	4g
揚げ油		
【付合せ】		
ブロッコリー	25g	25g
レモン	10g	10g
ミニトマト	20g	20g
☆ほうれんそうのおひたし		
ほうれんそう	50g	70g
にんじん	4g	5g
だし汁	10ml	15ml
しょうゆ	3g	4g

## <作り方>

### ☆鶏のからあげ

- 1 鶏ももは 40g くらいの開きにして、A で下味をつける。(15~20分つけて味をなじませる)
- 2 付合せのブロッコリーを小房に分け、ゆでておく。レモンは 1/8 のくし形に切る。
- 3 1の鶏肉に片栗粉をまぶし 170 度の油で揚げる。
- 4 2の付合せ、ミニトマトを盛りつける。



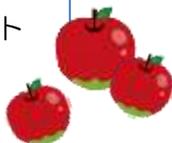
### ☆ほうれんそうのおひたし

- 1 ほうれんそうは 3cm 程度、にんじんはほうれん草と同じ長さの千切りにし、それぞれゆでて水にとり水気をしぼる。
- 2 だし汁と醤油をあらかじめ混ぜておき、ボールに入れた1に和える。
- 3 盛りつける。



### ☆果物

りんご 1/6 カット



### \*今回の塩 eco ポイント\*

◆からあげは薬味のしょうがを使って、しょうゆを減らしています。レモンを絞りやすいようにくし形に切っています。  
 ◆おひたしはだし汁を使って、しょうゆを減らし、うまみを活かした味付けをしています。

シンプルですが野菜が苦手な子も「完食したよ!」と教えてくれるメニューです☆



次回の病院は、泉ヶ丘病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：宮城県拓桃医療療育センター (022-398-2221 (代表))

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

