### 宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します!



# [] (eco) L>



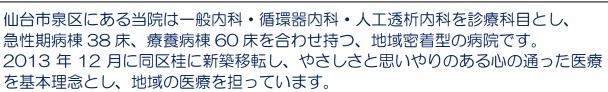
### 一 今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは!

泉ヶ丘クリニックです!



## □ 病院の紹介をお願いします♪



外来においては禁煙外来(保険診療)を開始し、できるだけ無理なく禁煙できる ように、医師や看護師がカウンセリングサポートを行っています。

また、慢性腎臓病の入院患者様が多くいらっしゃいます。患者様の嗜好やニーズに 合わせたおいしい減塩食の提供を心がけています。

### では早速、献立を教えて下さり」



#### ≪本日のメニュー≫

- ご飯
- ・鮭の照り焼き山椒風
- いも煮
- ・菊入りおろし和え
- 果物
- ほうじ茶



| 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 |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 577kcal | 24. 9g | 6. 7g | 801mg | 72mg  | 1. 6g | 3. 9g | 2. 2g |

### □ レシピと作り方を教えて下さい ♪

| <u> </u> |    |     |   |
|----------|----|-----|---|
| <材料      | (1 | 人分) | > |

#### ☆ご飯

米飯 200g

#### ☆鮭の照り焼き山椒風

| 鮭の切り身 | 60g(1切) |
|-------|---------|
| しょうゆ  | 4 g     |
| 料理酒   | 3g      |
| みりん   | 3g      |
| 粉山椒   | 0.01 g  |
| 大葉    | 1g (1枚) |
| はじかみ  | 3.3 g   |

#### ☆いも煮

| スクリン宗   |      |
|---------|------|
| 牛肉(こま肉) | 20 g |
| さといも    | 30 g |
| 糸こんにゃく  | 10g  |
| まいたけ    | 8g   |
| ごぼう     | 8g   |
| 長ねぎ     | 8g   |
| しょうゆ    | 5g   |
| 料理酒     | Зg   |
| みりん     | Зg   |
| 砂糖      | Зg   |
| 水       | 40 g |
| んおスしむう  |      |

#### ☆おろし和え

| 大根   | 40 g  |
|------|-------|
| きゅうり | 10g   |
| 塩    | 0.1 g |
| 食用菊  | 0.1 g |
| 酢    | 8g    |
| 砂糖   | 1.5g  |
| 塩    | 0.2 g |
|      |       |

#### ☆果物

| オレンジ  | 50 g   |
|-------|--------|
| ☆ほうじ茶 |        |
| ほうじ茶  | 150m l |

<作り方>

#### ☆鮭の照り焼き山椒風

- 1 しょうゆ、料理酒、みりんを合わせ、鮭を30分位 漬け込む。(ビニール袋を使うとムラなく漬け込む ことができます!)
- 2 漬けこんだら鮭に粉山椒をふり、魚焼き用グリル またはフライパンで焼く。
- 3 皿に大葉をしき、鮭を盛付け、はじかみをあしらう。

#### ☆いも煮

- 1 里芋は一口大に切り、水にさらしておく。 糸こんにゃくは熱湯に通し食べやすい長さに切る。 ごぼうはささがきにして水にさらす。 まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。 長ねぎは一口大の斜め切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れ沸かし、里芋、ごぼう、こんにゃ くを入れて火を通す。
- 3 牛肉を加え、アクが出てきたら取る。
- 4 まいたけを入れ、調味料を加え、味を整える。
- 5 長ねぎを加え、軽く火を通してでき上がり。

#### ☆おろし和え

- 1 きゅうりは小口切りに塩をふり、しんなりしたら洗い 流し水分をよく切る。
- 2 菊の花は 1~2 分茹でて冷水にとってよく絞る。
- 3 大根をおろし、ザルにあげ軽く水気を切る。
- 4 調味料を合わせておき、大根おろしときゅうりと菊の 花を加え軽く和える。

#### \*今回の塩 eco ポイント\*

- ① 粉山椒を用いておいしく減塩!
- ② 鮭、里芋、まいたけ、菊など旬の新 鮮な食材を使いましょう!
- ③ 酢のさわやかな酸味を利用しましょ







次回の病院は、南郷病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当 : 泉ヶ丘クリニック (022-373-7715)

事 務 局:宮城県保健福祉部健康推進課 TEL:022-211-2623