

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！
美里町立南郷病院です！



病院の紹介をお願いします♪

当院は、仙台から北へ約 40 km、自然あふれる大崎耕土の米どころに位置し、平成 18 年に旧小牛田町、南郷町が合併して美里町立南郷病院として新たにスタートしました。東北大学病院からの応援、東北メディカルメガバンク機構の地域医療支援協力のもと一般病床 50 床で診療しています。

郷土料理や行事、季節感を取り入れた献立、また、食事摂取が低下している患者様には、個人対応を実践して、できるだけ口からおいしさを実感できるように努めています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- 長芋と豚肉のピカタ
- かぶのサラダ
- ひじきの炒り煮
- グレープフルーツ



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
573kcal	18.9g	16.5g	1147mg	174mg	5.3g	7.0g	1.9g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

白飯 130g

☆長芋と豚肉のピカタ

長芋 60g
豚肩ローススライス 40g
塩 0.1g コショウ 0.01g
小麦粉 4g
卵 20g
サラダ油 2g
●オニオンソース
玉ねぎ 20g
サラダ油 0.5g
トマトケチャップ 10g
砂糖 1g 醤油 1g
付け合せ（ボイルおくら）1本

☆かぶのサラダ

かぶ（葉なし） 40g
サニーレタス 5g

●人参ドレッシング

人参 15g
塩 0.2g
ブラックペーパー 0.05g
オリーブオイル 2g
砂糖 1.5g 穀物酢 5g

☆ひじきの炒り煮

芽ひじき 5g
人参 10g
油揚げ 5g
糸こんにゃく 10g
サラダ油 1g
料理酒 2g 砂糖 1g
醤油 4g
みりん 2g グリンピース 3g

☆ グレープフルーツ 60g

<作り方>

☆長芋と豚肉のピカタ

- ①長芋は、1cmの厚さの輪切りにします。（2枚）
- ②長芋を豚肉で巻きます。
- ③②に塩、コショウをふっておきます。
- ④③に小麦粉、卵の順につけ、サラダ油を熱し、オーブンで焼きます。

●オニオンソース

- ①みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で痛めてケチャップ、砂糖、醤油を加えて軽く煮詰め焼きあがったピカタに添えます。

☆かぶのサラダ

- ①かぶは薄くスライスします。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさに切ります。
- ③人参をりすりおろし、ドレッシングをつくります。
- ④かぶ、サニーレタスを③の人参ドレッシングで和えます。

☆ひじきの炒り煮

- ①芽ひじきは水で戻し、ザルにあけて水気をきっておきます。
- ②こんにゃくはサッとゆがいて、おきます。
- ③なべに油を熱し、ひじき、人参、油あげ、こんにゃくを調味料を入れて炒めます。
- ④茹でたグリンピースを炒り煮の上に散らします。

今回の塩 eco ポイント

簡単な手作りソース、ドレッシングの2種で、いつもとは、ちょっと違った塩分の少ない美味しい料理に仕上がります。



次回の病院は、宮城県立こども病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：美里町立南郷病院

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

