

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！
宮城県立循環器・
呼吸器病センターです！



MCRC

病院の紹介をお願いします♪

当院は
宮城県北の栗原市に位置し
循環器系及び呼吸器系疾患の高次救急医療と
県内唯一の結核病棟を持つ施設です。



では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ごはん
- 鶏のトマトソースかけ
- フレンチサラダ
- さつまいもマッシュ
- 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
597kcal	22.1g	12.6g	1212mg	84mg	2.5g	5.8g	1.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

精白米 75g

☆鶏肉のトマトソースかけ

鶏肉（もも皮なし） 70g
塩 少々
サラダ油 3g
人参 10g
玉ねぎ 20g
ピーマン 10g
トマトピューレ 10g
トマトケチャップ 10g
コンソメ 0.7g
こしょう 少々
パセリ 0.5g
付）カリフラワー 40g

☆フレンチサラダ

レタス 20g
玉ねぎ 10g
アスパラ 15g
トマト 40g
フレンチドレッシング 10g

☆さつまいもマッシュ

さつまいも 40g
レーズン 1g
砂糖 1g
バター 2g

☆果物

オレンジ 100g

<作り方>

☆鶏肉のトマトソースかけ

- 1 鶏肉に塩を少々ふり下味をつけ、油をひき熱したフライパンでこんがり焼く。
- 2 焼き上がった鶏肉を皿に盛り、同じフライパンでみじん切りに切った人参、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- 3 野菜に火が通ったらトマトピューレ・ケチャップ、コンソメを入れ、こしょうで味をととのえる。
- 4 鶏肉の上に3で出来上がったソースかけ細かく切ったパセリをふりかけ、茹でたカリフラワーを付け合せ出来上がり。



☆さつまいもマッシュ

- 1 蒸したさつまいもを温かいうちにマッシュにし、砂糖・バターを混ぜる。
- 2 1にレーズンを和え出来上がる。

今回の塩 eco ポイント

《トマトソース》

手作りのトマトソースは、市販のものに比べて塩分を調整しやすいです。野菜もたっぷり入るので、野菜のうまみも手伝って、ご家庭での万能ソースになること間違いなし！



次回は年明け1月6日、東北公済病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：宮城県立循環器・呼吸器病センター



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

