

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！
広南病院 です！



病院の紹介をお願いします♪

当院は、仙台市太白区にある脳神経疾患の専門病院です。
現在、高齢者の病気と考えられている「脳卒中」は、生活習慣の変化などにより若年層の病気になりつつあると言われています。そこで私たちは、「食事改善プロジェクト」と称して、医師らとともに若年層からの脳卒中予防活動を行っております。
2014年12月に「脳卒中を予防する広南病院の減塩健康レシピ」が宝島社から出版されました。ぜひご覧になって下さい。

広南病院 食事改善プロジェクト HP <http://www.web-mov.com/skproject/index.html>

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ごはん
- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- れんこんのオイスター炒め
- 大根のしそ和え
- 果物



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
526kcal	22.9g	17.5g	880mg	171mg	3.2g	6.4g	2.3g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ごはん

白飯 150g

☆鮭のちゃんちゃん焼き風

鮭 60g
酒 2g
キャベツ 30g
人参 10g
さやいんげん 15g
油 2g
味噌 8g
砂糖 1g
みりん 2g
バター（無塩） 3g

☆れんこんのオイスター炒め

れんこん 40g
しいたけ 20g
スナップエンドウ 10g
酒 2g
みりん 1g
砂糖 1g
しょうゆ 1.5g
オイスターソース 5g
油 3g

☆大根のしそ和え

大根 40g
しそ葉 0.5g
塩 0.3g

☆果物

いちご 3粒

<作り方>

☆鮭のちゃんちゃん焼き風

- 1 鮭は酒をふっっておいてから焼く。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。人参は太め千切りにする。
- 3 キャベツ、人参、さやいんげんをさっと茹で、水気を切って油で軽く炒める。
- 4 味噌ダレをつくる。味噌、砂糖、みりん、バターを混ぜて加熱する。
- 5 器に3の野菜を盛り付け焼いた鮭をのせる。最後にみそダレをかける。

☆れんこんのオイスター炒め

- 1 れんこんは食べやすい大きさの乱切りにして下ゆでする。スナップエンドウもゆでておく。しいたけは4等分に切る。
- 2 れんこん、しいたけを油で炒める。
- 3 2に酒、みりん、砂糖、しょうゆ、オイスターソースを入れて味をととのえる。
- 4 最後にスナップエンドウを加える。

☆大根のしそ和え

- 1 大根はいちょう切りにして、塩で和える。
- 2 しそ葉は千切りにする。
- 3 水きりした大根としそを混ぜて器に盛り付ける。

今回の塩 eco ポイント

塩分が多くなりがちな味噌ダレは混ぜるのではなく、かけることで、少量のダレでも味が濃く感じられます。また、大根はしその香りで少ない塩分でも美味しくいただけます。このしその香りの成分はペリアルデヒドというもので、防腐・殺菌作用もあると言われています。

管理栄養士



次回の病院は、仙台循環器病センターさんです。お楽しみに♪

今回の担当 広南病院

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

