

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！
国民健康保険川崎病院です！



病院の紹介をお願いします♪

当院は地域に密着した公的一般病院として「人々の心を支える病院」の理念のもと一般・急性および慢性期の医療の提供と、川崎町の保健衛生・福祉への支援を提供する地域包括医療を提供しています。患者様への食事は、季節感が感じられる献立や川崎産のお米などの食材を取り入れて、おいしく食べられる工夫をしています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- さばの土佐漬け焼き
- 冬の温野菜サラダ
- フルーツ盛り合わせ
- ヨーグルト
- 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
591kcal	23.2g	17.4g	1020mg	171mg	2.3mg	5.3g	1.2g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

白飯 160g

☆さばの土佐漬け焼き

さば 60g

しょうが 2g

ねぎ 20g

かつお節 1g

（漬けだれ調味料）

しょうゆ 4g

酢 3g

酒 3g

砂糖 2g

（付け合せ）

かぼちゃ 20g

揚げ油 1g

☆冬の温野菜サラダ

白菜 20g

人参 20g

れんこん 20g

せり 5g

ゴマドレッシング 8g

☆果物盛り合わせ

キウイ 70g

いちご 30g

☆ほうじ茶

ほうじ茶 150ml

☆ヨーグルト

ヨーグルト 100g

<作り方>



☆さばの土佐漬け焼き

- 1 ねぎ、しょうがをみじん切りにし、かつお節と調味料に混ぜ合わせます。
- 2 混ぜ合わせた 1 をサバに15分位漬けておきます。
- 3 サバの中まで火が通るまで焼きます。焼き上がったら皿に盛り付けます。
- 4 適当な大きさに切ったかぼちゃを素揚げします。揚げたかぼちゃを添えて完成です。



☆冬の温野菜サラダ

- 1 季節の野菜（白菜・人参・れんこん・せり）を食べやすいように切ってゆでます。
- 2 ゆで上がった 1 をきれいに盛り付けます。
- 3 ドレッシングは計量し、別添えにします。食べる直前にかけるか、つけながら食べます。



☆果物盛り合わせ

キウイといちごは食べやすいようにスライスに切って盛り付けます。

今回の塩 eco ポイント

①かつお節や香味野菜（しょうが、ねぎ）を使用すると、少ない塩分でも味をしっかり引き立てることが出来て、おいしく食べられます♪

②旬の野菜は栄養価が高く、そのままでもおいしく食べられます。ドレッシングは和えてしまうより、食べる直前につけて食べる
と少ない量でも味が濃く感じられます♪



次回の病院は、佐藤病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当： 国民健康保険川崎病院（0224-84-2119）



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623