

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！
一般財団法人佐藤病院です！



病院の紹介をお願いします♪

大崎市古川の中心部に位置する当院は、内科・高血圧腎臓科・循環器科・小児科を診療科目としています。病床数は78床となっており、その他にも訪問看護やリハビリテーションなど、地域の皆様に密着した医療を行っています。また、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームの早期発見などにも力をいれております。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- 鶏肉のハーブ焼き
- 青菜のからし和え
- おろし和え
- ごはん
- みかん
- 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 |
|---------|-------|------|--------|-------|------|------|-------|
| 493kcal | 26.8g | 5.0g | 1118mg | 242mg | 3.6g | 6.6g | 1.1g |

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆鶏肉のハーブ焼き

| | |
|----------------|------|
| 鶏胸肉（皮なし） | 60g |
| しょうが汁 | 1g |
| 塩 | 0.1g |
| こしょう | 0.1g |
| 小麦粉 | 3g |
| 鶏卵（全卵） | 8g |
| パセリ（みじん切り） | 3g |
| パルメザンチーズ（粉チーズ） | 5g |
| パン粉（乾） | 5g |

付け合せ：

| | |
|-----------|-----|
| ミックスベジタブル | 15g |
| レモン | 15g |
| ブロッコリー | 30g |

☆青菜のからし和え

| | |
|-------|------|
| 雪菜（生） | 60g |
| ほんしめじ | 30g |
| からし粉 | 0.3g |
| 濃口醤油 | 2g |

☆おろし和え

| | |
|------------|------|
| 大根 根（生）皮むき | 50g |
| きゅうり（生） | 15g |
| 穀物酢 | 5g |
| 食塩 | 0.3g |

☆ごはん

| | |
|----|------|
| 米飯 | 180g |
|----|------|

☆ みかん

| | |
|-----|--------|
| みかん | 1個 80g |
|-----|--------|

☆ お茶

| | |
|------|------|
| ほうじ茶 | お好みで |
|------|------|

<作り方>

☆鶏肉のハーブ焼き

作り方：

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに、削ぎ切り。
- ② ①の肉にしょうが汁、塩、こしょうで味付け
- ③ 小麦粉→卵→パン粉（粉チーズ、パセリのみじん切りを混ぜたもの）の順で衣をつける
- ④ フライパンにオープンシートを敷き、③の肉をのせて、両面をこんがりきつね色に焼く
- ⑤ ゆでたミックスベジタブル、ブロッコリー、レモンを添えて、盛り付ける

☆青菜のからし和え

作り方：

- ① 青菜は、色よくゆで、しぼって、食べやすい長さに切る
- ② しめじは、石づきを取り、小房に分けて、ゆでて水切りする
- ③ 醤油、辛子粉を混ぜ合わせて、①と②と合わせる

☆ おろし和え

作り方：

- ① 大根は皮をむいて、おろして、少し水切りする
- ② きゅうりは薄輪切りにし、塩もみし、よくしぼる
- ③ ①と②と酢で和える

今回の塩 eco ポイント

ハーブ焼きは、チーズ・パセリの風味とレモンの酸味で、美味しく！鶏肉は胸肉を使用。本院では、油で揚げず、オープンで焼いてカロリーオフしました。旬の青菜（雪菜）と辛子の辛味を利用。おろし和えは、酸味でさっぱりと。



次回の病院は、東北薬科大学病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：一般財団法人 佐藤病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623