

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…

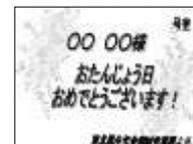
皆さん、こんにちは！
東北薬科大学病院です！



春は院内のメタセコイヤ広場の
桜並木がとてもきれいです。

病院の紹介をお願いします♪

東北厚生年金病院は平成 25 年 4 月 1 日より東北薬科大学に移行し「東北薬科大学病院」としてスタート致しました。地域医療、地域包括ケアの充実を目指す 466 床の急性期病院です。平成 8 年に全科型の栄養サポートチームを立ち上げ、医療・看護・リハビリを含め、多職種スタッフが栄養管理に努めています。治療の一助となる食事であり、安全で喜ばれる食事の提供が栄養管理部の基本方針です。食事は病態に合わせた治療食の他に摂食困難な方やがん治療の患者さまへの個別対応も行っています。食事の楽しみとして、長期入院病棟での選択メニューや季節ごとのスイーツ（有料）選択やお誕生日カードを添えたプチケーキも喜ばれています。



では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

3月3日のひな祭りの献立です。

- ・ちらし寿司
- ・菜の花の辛し和え
- ・ピーマンサラダ
- ・ブルーベリーヨーグルト



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
685kcal	26.4g	16.1g	896mg	185mg	3.0g	5.8g	2.0g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ちらし寿司

精白米	170g
酢	10g
砂糖	4g
塩	0.1g
焼きのり	0.3g
干しかんぴょう	2g
干しいたけ	2g
人参	10g
砂糖	1g
しょうゆ	2g
あなご味付け	15g
蒸しえび	20g
桜でんぶ	5g
卵	30g
砂糖	2g
塩	0.1g
サラダ油	2g
さやえんどう	5g
甘酢しょうが	5g

☆ビーフンサラダ

ビーフン（乾）	8g
胡瓜	30g
ボンレスハム	15g
プチトマト	15g
マヨネーズ	10g
こしょう	0.1g

☆菜の花の辛し和え

菜の花	50g
しょうゆ	2g
洋辛子	0.2g

☆ブルーベリーヨーグルト

ブルーベリー（冷）	5g
ラズベリー（冷）	5g
キウイフルーツ	10g
プレーンヨーグルト	70g
砂糖	2g

<作り方>

- 1、干しかんぴょう、干しいたけは水戻しし、人参と共に千切りにして砂糖、しょうゆ、だし汁で煮る。あらかじめすし酢を作っておき、熱いうちに煮汁を切った具材を加え冷ます。
- 2、錦糸卵を作っておく。
- 3、炊き立てのご飯に1を切るように混ぜ、皿に盛り付ける。ご飯の上に具材全てを彩りよく盛り付ける。

☆ビーフンサラダ

- 1、ビーフンは沸騰したお湯にいれ、火を止め3～4分、固さを見て良ければ冷水に取る。
- 2、千切りにした胡瓜、ボンレスハムと共にマヨネーズ、こしょうで味付けし、盛り付けの最後にプチトマトを飾る。

☆菜の花の辛し和え

- 1、菜の花を茹でる。
- 2、辛子しょうゆで和える。

☆ブルーベリーヨーグルト

- 1、プレーンヨーグルトを砂糖で味付けする。
- 2、小鉢に分けたヨーグルトの上に、ブルーベリー、ラズベリー、小さめに切ったキウイフルーツを飾る。

今回の塩 eco ポイント

- ・ちらし寿司の具材は、甘辛く煮た煮汁を切ることで減塩になります！
- ・あなごの味付けは切って盛り付けることで少量でもボリュームがでます！
- ・ビーフンサラダはハムの塩分も味付けに活用します！



当院の季節のスイーツを紹介します。



次回の病院は、古川緑ヶ丘病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：東北薬科大学病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623