

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！

(医) 菅野愛生会古川緑ヶ丘病院

です！



病院の紹介をお願いします♪

古川緑ヶ丘病院は、宮城県大崎市南部に位置する精神科専門病院です。

私たちは患者さんの人権を尊重し、地域社会のために良質の医療を追求し、皆様に信頼される病院を目指しています。また、当院は地域住民のみなさまに安心・安全な医療を継続し提供するため、平成27年2月の病棟オープン、平成28年4月のグランドオープンを目指し、現在、新病院の建設を進めております。

また、入院中のお食事は、年間100回を超える季節メニューや特別メニューもお出ししております。バリエーションに富んだお食事は患者様にも喜んでいただいております。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ・ビーフストロガノフ
- ・大根サラダ
- ・黄桃缶
- ・牛乳
- ・ごはん 160g



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
653kcal	25.0g	21.7g	1072mg	405mg	5.9g	5.8g	2.3g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

七分づき米	73g
寒天	1g

☆ビーフストロガノフ

牛モモスライス	100g
たまねぎ	100g
セロリ	30g
冷凍マッシュルーム	50g
サラダ油	6g
ハヤシフレーク（市販）	20g
デミグラスソース	6g
チキンコンソメ	0.6g
ケチャップ	4g
食塩	0.2g
こしょう	0.1g

☆大根サラダ

大根	120g
こんにゃく寒天	2g
ロースハム	30g
冷凍葉大根	10g
和風ドレッシング	20g
しょうゆ	1g
砂糖	1g

☆黄桃缶

黄桃缶 1個	100g
--------	------

☆牛乳

（カルシウム、鉄分が添加されたもの）
180ml

<作り方>

☆ご飯

- 1 七分づき米を洗米し、水を計量した後寒天をいれていつものように炊飯する（つやが出て乾燥を防ぐと同時に食物繊維を摂る事ができます）

☆ビーフストロガノフ

- 1 玉ねぎとセロリ、マッシュルームは5mm程度のスライスに切る
- 2 鍋に油をひいて玉ねぎを炒める
- 3 2に一口大に切った牛肉を加えてさらに炒める
- 4 3にセロリとマッシュルームを入れ炒め、油が回ったら具材が1/3～半分程度浸る位の水を加える（水が多いとその分調味料が多く必要になる→塩分が高くなるので気を付けましょう）
- 5 ハヤシフレーク、デミグラスソース、ケチャップ、コンソメを入れ煮込み、最後に塩コショウで味を調える

☆大根サラダ

- 1 こんにゃく寒天は水で戻しておく
- 2 大根とロースハムは3mm程度の干切りにする
- 3 大根はさっとゆでよく水気を切る
- 4 食材を混ぜ合わせ、ドレッシング、しょうゆ、砂糖で味付けをする

今回の塩 eco ポイント

ビーフストロガノフはご家庭でも簡単にできるようにハヤシフレークを使用しています。デミグラスソースを入れることでハヤシフレークの量（塩分）を控えることができ、さらにコクもプラスされておいしく作れます。

大根サラダはしっかりと食材の水気を切り、食べる直前に味付けすると塩分を控えることができます



今回の担当：（医）菅野愛生会古川緑ヶ丘病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623