

# 学食レシピ

しおエコ  
～おいしい塩 ecoレシピ～



©宮城県・

旭プロダクション

塩 eco とは？：塩の節約 (eco) のこと。塩分の摂り過ぎは高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。

## 今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！  
宮城学院女子大学うふカフェです！



## (短期) 大学食堂の紹介をお願いします！

宮城学院女子大学は今年から4学部（現代ビジネス・教育・生活科・学芸）になり、多様な分野を学ぶ学生が学食（ピエリス・うふカフェ）を利用しています。今回は、うふカフェで食品栄養学科の学生が提供している「café almo」のランチメニューを紹介します。

「café almo」では、旬の野菜などの地場産品をふんだんに使用した、エネルギー600kcal前後、塩分3g以下のランチを提供しています。いつも穏やかな雰囲気の中で、みなさん楽しそうに食事をしています♪

## では早速、レシピを教えてください！

### 《本日のメニュー》

- ・和風あんかけオムライス
- ・キャロットラペ
- ・グリル野菜のサラダ
- ・レタスともやしのスープ
- ・サイダーゼリー



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
628kcal	26.3g	24.4g	88.7g	2.9g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

### ◎オムライス

●ひじきご飯		
ご飯(白米+金のいぶき)	150	g
ほしひじき	1	g
鶏むね肉	30	g
にんじん	10	g
かつお昆布だし汁	100	ml
食塩	0.2	g
●ふわとろ卵		
卵	75	g
油	2	g
●あん		
生しいたけ、えのき	各15	g
こいくちしょうゆ	4	g
みりん	4	g
かつお昆布だし汁	20	ml
片栗粉	1.6	g

### ◎キャロットラペ

にんじん	40	g
たまねぎ	10	g
粒マスタード	5	g
にんにく	0.5	g
穀物酢	3	g
レモン汁	3	g

### ◎グリル野菜のサラダ

サニーレタス	20	g
オリーブオイル	2.6	g
しょうゆ	1.6	g
スナップエンドウ	20	g
ながいも	30	g
食塩	0.3	g
こしょう	0.02	g

### ◎レタスともやしのスープ

レタス	15	g
もやし	20	g
コンソメ	1	g
食塩	0.3	g
こしょう	0.02	g

### ◎サイダーゼリー

サイダー	70	g
砂糖	2	g
ゼラチン	1.3	g
グレープフルーツ(ルビー)	10	g

## <作り方>

### ◎オムライス

#### ●ひじきご飯：

- ①にんじんは5mmの角切り、鶏肉は1cm強の角切りにし塩(0.1g)を振る。干しひじきは戻して水を切る(必要があれば小さく刻む)。
- ②炊飯器に洗った米、線に合わせてだし汁、塩(0.1g)を入れ混ぜ合わせる。具材を入れ炊飯する。

#### ●ふわとろ卵：

フライパンで油を温め、卵を流し入れてかき混ぜながらふわふわにする。

#### ●あん：

- ①だし汁、しょうゆ、みりん、水(30ml)を鍋に入れて温め、生しいたけ、えのきを加え煮る。
- ②片栗粉を水(小さじ1)で溶き、鍋の火を止め混ぜながら加える。弱火にかけ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。

●ひじきご飯を盛りつけ、ふわとろ卵、あんをかけて完成。

### ◎キャロットラペ

- ①にんじんは長さ5cm、細さ4mmほどの千切りにする。たまねぎはにんじんの細さに合わせ薄切りにする。にんじん、たまねぎを別々にレンジにかけ、食感が残る程度に火を通す。
- ②調味料をすべて混ぜ合わせ、にんじん、たまねぎを和える。

### ◎グリル野菜のサラダ

- ①グリル野菜を作る。長いものは長さ5mmの半月切りにする。スナップエンドウはすじを割きさっと茹でる。塩こしょうをし、焼き色がつくまで焼く。
- ②一口大に切ったサニーレタスにオリーブオイルとしょうゆを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、グリル野菜を盛り付ける。

### ◎レタスともやしのスープ

- ①レタスは一口大に切る。
- ②鍋にお湯(150ml)を沸かし、コンソメ、塩、こしょうで味を付ける。もやしを入れ火が通ったら、レタスを入れさっと火を通す。

### ◎サイダーゼリー

- ①グレープフルーツは皮を剥き、ひとふさを3~4つに切る。
- ②ゼラチンは水(小さじ1/2)に加え、ふやかしておく。
- ③サイダー5mlを砂糖に加え、レンジにかけ砂糖を溶かす。
- ④ゼラチンをレンジにかけ溶かす。
- ⑤サイダー、砂糖、ゼラチンを全て混ぜ合わせバットに流し入れる。大きな泡をスプーンで取り除き、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったらフォークでつぶして器に分け、グレープフルーツを飾る。

### \*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応

- 1日に必要な1/3量の野菜が摂れます！
  - だしや酢、レモン汁を使用した味付けで野菜など素材の味を生かし、減塩しています！
- キャロットラペが人気です(´0´)



今回の担当：宮城学院女子大学

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

第2次みやぎ21健康プラン