

社食レシピ

しおエコ
～おいしい塩 ecoレシピ～



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。

©宮城県・
旭プロダクション

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
宮城県庁食堂
カフェテリアけやきです！



事業所の紹介をお願いします♪

宮城県庁の2階にあります「カフェテリア けやき（魚国総本社）」と申します。カフェテリアけやきでは県職員の方々はもちろん、一般のお客様、見学に来られた小学校・施設の利用者様などたくさんのお客様にご利用いただいております。また、毎日様々なイベントを実施しております。毎月第一金曜日は「地産地消の日」で、宮城県産の食材を使用した特別メニュー、毎月第三週目の水曜日は「水産の日」とし、宮城県産の旬な海産物を使ったメニューを提供しています。他にも手作りデザートフェアや世界の料理フェア等、多種多様のイベントを行っています。どのメニューもお客様にご好評いただいております、従業員一同大変励みになります。

「社食」を利用した食育の取組について紹介をお願いします♪

カフェテリアけやきでは、ご利用者様の健康を意識したメニューを日々提供しております。ヘルシーな定食セットや減塩味噌汁、ごはんの種類にも健康米（五穀米）を取り入れ、種類とサイズで6種類の中からお選びいただけます。また、県の水産業振興課や健康推進課、食産業振興課、地域の方々との連携を図り、地産地消・震災復興支援メニューにも取り組んでおります。毎月実施している「水産の日」では、地元の事業者、組合から地元の水産物、加工品を調達し、メニューを検討しております。

では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ・五穀米ご飯
- ・オニオンスープ
- ・しめじと魚介の包み焼き
- ・野菜サラダ
- ・ぶどうゼリーの
フルーツヨーグルトのせ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
599kcal	33.5g	8.8g	91.6g	2.5g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

☆五穀米ご飯	180g
精白米	70g
五穀米	10g
☆オニオンスープ	
玉ねぎ	10g
スリムねぎ	5g
コンソメ	2g
☆しめじと魚介の包み焼き	
秋鮭	70g
食塩	0.5g
ホワイトペッパー	0.01g
ぶなしめじ	30g
キャベツ	30g
えのきだけ	5g
赤ピーマン	10g
ベビーホタテ	2個
むきえび	20g
白ワイン	15g
ミックスチーズ	8g
パセリ	0.01g
☆野菜サラダ	
キャベツ	30g
人参	5g
水菜	5g
青じそドレッシング	10g
☆フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	50g
パイン	20g
さくらんぼ	20g
キウイソース	10g

＜作り方＞

☆しめじと魚介の包み焼き

- ①ぶなしめじは手でほぐし、キャベツはざく切り、えのきだけは3cm、赤ピーマンは1cmに切る。
- ②鮭に塩、ホワイトペッパーをかけ、下味をつける。
- ③アルミホイルに①、②をのせ白ワイン、ミックスチーズをのせ、包む。
- ④③をオープン185℃で20分位焼く。

☆野菜サラダ

- ①キャベツ、人参は千切り、水菜は2cmに切る。
- ②①を青じそドレッシングで混ぜ合わせる。

☆フルーツヨーグルト

ヨーグルトとパイン、キウイを皿に盛りつけ、キウイソースをかける。

☆オニオンスープ

- ①タマネギは薄く切り、スリムネギは小口切りにする。
- ②鍋に水を張り、玉ねぎ、スリムネギを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③コンソメで味を調える。

*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

良質なたんぱく源であり、ビタミン類も豊富な鮭を季節のきのこや野菜でヘルシーなアルミ焼きに仕上げました。旬な食材の旨みを生かしたシンプルな味付けで塩分カット!サラダとデザート付のセットとしての提供は男女ともに人気のメニューです。

今回は、尚絅学院大学さんです。

お楽しみに♪



第2次みやぎ21健康プラン

今回の担当：宮城県庁2階食堂 カフェテリアけやき