

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！
株式会社ケーヒン
宮城第二製作所角田第二工場です！



事業所の紹介をお願いします♪

株式会社ケーヒンは、四輪車や二輪車の燃料供給システムや ハイブリッドシステムをはじめとした電子制御製品など先進環境製品を開発・製造し、世界 14 か国 33 拠点からグローバルに供給する自動車部品システムメーカーです。

宮城第二製作所角田第二工場では、毎日昼食で約 400 名が食堂を利用しています。定食 2 種類のほかに和麺、カレー、中華麺を提供しています。

楽しみの 1 つの「食事」が豊かになるよう真心を込めて毎日提供しています。



「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♪

定食では、ご飯の量は大中小から選べるようにし、各カロリーも表示しています。また、月 2 回ヘルシーメニューの日を設け、毎月の健康テーマに沿ったメニューを提供しています(毎月の健康テーマに関する卓上メモを各テーブルに設置しています※1)。

塩分もなるべく個人で減らす事が出来るよう、漬物はセルフ化をして必要ない方は取らないようにしたり、ラーメンや和麺のスープの塩分をわかりやすいように表示し、スープをどのくらい残せば何グラム減塩になるかのPOPを各テーブルに置いたり※2 と、個人個人で減塩への取り組みが出来るような環境づくりをしています。

※1

品名	減塩前 (mg)	減塩後 (mg)
塩ラーメン	8.0g	-4.5g
チャーシュー	7.0g	-3.0g
餃子	8.0g	-4.0g
水餃子	8.0g	-4.0g
鶏そば	8.0g	-4.0g

※2

品名	減塩前 (mg)	減塩後 (mg)
塩ラーメン	8.0g	-4.5g
チャーシュー	7.0g	-3.0g
餃子	8.0g	-4.0g
水餃子	8.0g	-4.0g
鶏そば	8.0g	-4.0g

では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ・十五穀米入り御飯
- ・さわらのしそ香味焼き
- ・ひじきのサラダ梅ドレッシング
- ・味噌汁（もやし・いんげん）



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
619kcal	30.7g	14.7g	84.3g	2.9g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

☆十五穀米入り御飯	200g
精白米	85g
十五穀米	5g
☆さわらのしそ香味焼き	
さわら	80g
醤油	4g
みりん	4g
料理酒	3g
ごま油	1g
いりごま	0.5g
大葉	1g
付け合わせ	
大根	50g
きゅうり	5g
人参	5g
たまごロール ※	30g
スナップエンドウ	20g
※たまごロールは既製品	
☆ひじきのサラダ梅ドレッシング	
芽ひじき	4g
ロースハム	10g
きゅうり	10g
カット白滝	20g
ホールコーン	5g
ノオイル梅ドレッシング	15g
☆味噌汁（もやし・いんげん）	
もやし	15g
いんげん	5g
だし汁	150ml
味噌	15g

＜作り方＞

☆さわらのしそ香味焼き

- 1 醤油、みりん、料理酒、ごま油を合わせる。
- 2 1の調味料にさわらを漬け込む（30分程度）。
- 3 漬け込んださわらを焼く。
- 4 焼いたさわらを皿に盛り、その上からいりごまをちらし、千切りにした大葉をこんもりと乗せる。
- 5 大根、きゅうり、にんじんは千切りし、付け合わせにする。
- 6 たまごロールは1/2個、スナップエンドウは茹でてきれいに皿に盛る

☆ひじきのサラダ梅ドレッシング

- 1 芽ひじきは水につけてもどす。
- 2 ロースハムときゅうりは細切りにする。
- 3 もどした芽ひじき、カット白滝、ホールコーンはそれぞれ茹でて冷し、水気をきる。
- 4 すべての材料をノンオイル梅ドレッシングで和える。

*レシピのポイント

- ・さわらのしそ香味焼きは、大葉とごま油を使って香りを出すことによって塩分を控えています
- ・ひじきのサラダは、白滝を入れることでカロリー控え目でもボリュームをもたせることができます

次回は、YKKAP 株式会社東北製造所さん

です。お楽しみに♪



第2次みやぎ21健康プラン

今回の担当：株式会社ケーヒン宮城第二製作所角田第二工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637