

# 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…

みなさんこんにちは！  
株式会社東北フジパン  
仙台工場です！！



事業所の紹介をお願いします♪

東北フジパン仙台工場は、おかげさまで10月で5周年を迎えました。

食パンの本仕込みをはじめ、ネオバターロール、

黒コッペなど、従業員300名で、

毎日おいしいパンをお届けしています。



「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♪

日替わりで2種類の定食を用意しています。

1つは、主に肉メインや麺メニューや丼メニュー。

もう一つはヘルシーメニューです。また、プラスワンで気軽に野菜が摂れるよう、  
8品目のミニサラダ50円、サラダ100円と2種類を用意しています。

ヘルシーメニューは、始めてまだ1ヶ月程ですが、物足りなさを感じさせないように、  
食感や香り、味付けのレパートリーを工夫しています。



## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- \* ごはん 160g
- \* 鮭のピネガーオイル蒸し～柚子の香り～
- \* ほうれん草のおひたし 山芋かけ
- \* 味噌汁
- \* フルーツ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
602kcal	24.3g	15.3g	91.1g	2.9g

## レシピと作り方を教えてください♪

### ＜材料（1人分）＞

#### ☆鮭のピネガーオイル蒸し

- 鮭 60g
- 玉ねぎ 40g
- しめじ・えのき 各15g
- トマト 20g
- ブロッコリー 15g
- じゃがいも 40g
- 柚子こしょう5g
- 寿司酢大さじ1弱
- オリーブオイル大さじ1
- 砂糖 少々

} A

#### ☆ほうれん草のおひたし山芋かけ

- ほうれん草 40g
- にんじん・長いも 各15g
- めんつゆ 2g
- 切り海苔 少々

#### ☆フルーツ

- りんご 50g

#### ☆味噌汁

- 味噌ペースト 14g
- わかめ 1g
- ねぎ 5g
- 油揚げ 10g

### ＜作り方＞

#### ☆鮭のピネガーオイル蒸し～柚子の香り～

- ① 玉ねぎは厚めのスライス、しめじとえのきは一口大、トマトは半分に切ってから薄くスライスする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ アルミホイルを用意し、玉ねぎ、鮭、しめじ、えのき、トマトの順に重ね、空いている所に1口大に切ってボイルしたじゃがいもを入れる。
- ④ ②で合わせた調味料を上からかける。
- ⑤ アルミホイルの封をして、コンベクションオーブンで、20分蒸す。
- ⑥ 彩りにボイルしたブロッコリーを添える。

#### ☆ほうれん草のおひたし 山芋かけ

- ① ボイルしたほうれん草とにんじんを器に盛る。
- ② 長いもをすってとろろにする。
- ② めんつゆで味付けしたとろろをかけ、切り海苔を盛る。

#### \*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

寿司酢で、うまみと味を引き締めつつ、香り高い一品に仕上げました。小鉢に緑黄色野菜を取り入れ、とろろで口当たり良くしました。

ヘルシーメニューを始めて1ヶ月程ですが、好評で完売するようになりました。

今回は、アルプス電気株式会社涌谷工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：株式会社東北フジパン仙台工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

