

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。

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

HOYA 株式会社 ペンタックス LC 事業部
宮城事業所です！



事業所の紹介をお願いします♪

当社は、内視鏡を製造している会社です。

ビデオスコープとファイバースコープによる幅広い製品群と質の高いアフターサービスを提供することで、消化器、耳鼻咽喉、呼吸器など多岐にわたる診療領域において、診断・処置・治療および医学研究に貢献しています。

宮城事業所の従業員は 140 名ほどで、ほとんどの方が食堂を利用しています。

食堂は、昼食のみで、外部委託しておりますが、出張者も多いため、朝や夜も営業して頂くこともあります。また、震災イベントととして、毎年 3 月 11 日は、震災時の思いを忘れないよう豚汁とおにぎりのみの昼食を提供しています。

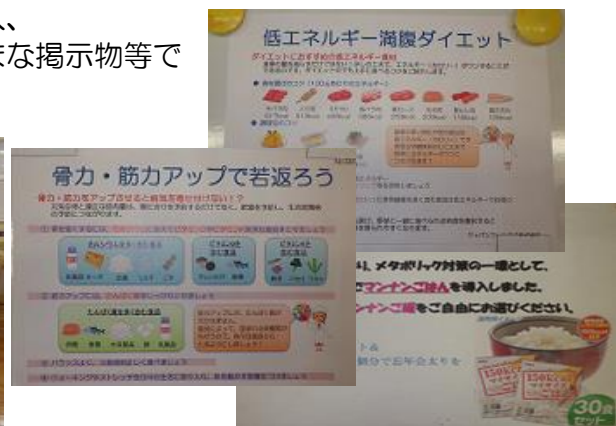
「社食」を利用した食育の取組について紹介をお願いします♪

当食堂のメニューでは、日替わり定食 2 種類 (肉・魚)・ラーメン・そば・うどんと、バラエティに富んでいます。また月 1 度のレディースプレートやスペシャル定食なども取り入れ、社員が昼食を楽しみにしてくれるような社食をめざしています。

また、月 1 度の社員と食堂側の給食会議を開催し、社員・食堂の要望を取り入れ、社食の改善を図っています。震災後は、食堂内の壁やテーブルもリニューアルし、社員が健康で尚且つ食堂で、仲間とコミュニケーションをとれるような雰囲気づくりも大切にしています。

健康づくりは、マンナンご飯や減塩醤油を導入、

メニュー表には必ずエネルギー表示やさまざまな掲示物等で生活習慣病の予防を推進しています。



では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- 豚だししゃぶ
～蒸し野菜添え～
- お浸し
- ご飯
- 味噌汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
615kcal	26.8g	9.1g	103.3g	2.7g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

- ★白飯
ご 飯 160g
- ★味噌汁
大 根 10g
人 参 5g
大根葉 5g
白味噌 8g
和風だし 0.8g
- ★豚だししゃぶ
豚ももしゃぶしゃぶ用 70g
昆布だし 10g
水 40g
- ★付け合わせ
人 参 30g
南 瓜 20g
しめじ 15g
レタス 20g
水 菜 5g
茄 子 50g
揚げ油(揚げ茄子用・適量)
- ★お浸し
小松菜 10g
人 参 5g
もやし 20g
しょうゆ 3g

＜作り方＞

★豚だししゃぶ

- 1 豚肉はゆであげて、冷水で冷ます。出し汁につける。
- 2 人参、南瓜、しめじは、食べやすい大きさに切り蒸しておく。
- 3 茄子は素揚げし、油をきっておく。
- 4 レタス、水菜は食べやすい長さ、大きさに切る。
- 5 豚肉は、皿に盛り付ける。
- 6 蒸し野菜・揚げ茄子をトッピングし、豚だししゃぶのだしをかける。

★お浸し

- 1 小松菜、人参、もやしを茹でて、冷水に冷やす。
 - 2 水分を切る。
 - 3 食器に盛り付ける。
- ※味付けは少量のお醤油か減塩醤油をかける

*レシピのポイント、 利用者の皆さんの反応など

野菜もお肉もヘルシーにとれるメニューです。
満腹にもなるのでお勧めです。
カロリーが気になる方にマンナンご飯を提供しております。



次回は、積水ハウス株式会社東北工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：HOYA 株式会社 ペンタックス LC 事業部 宮城事業所

事 務 局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

