

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



塩エコ (eco) レシピ



今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

涌谷町町民医療福祉センター

涌谷町国民健康保険病院です！



病院の紹介をお願いします♪

当センターは医療・保健・福祉・介護の複合施設であり、それぞれが連携を図りながら医療・保健（健康づくり）・介護・福祉のサービスを一体的に提供しています。

入院患者様1人ひとりに合わせた、旬の食材や地元の食材を使用した献立や数多くの行事食から季節や文化を感じ、入院生活の楽しみとさせていただけるような食事の提供を心がけています。また、今年度より咀嚼・嚥下機能が低下している患者様が目で楽しめ、素材そのものおいしさを味わい、より安全に食事ができるようソフト食の導入を開始しました。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ・御飯
- ・豆腐のあんかけ
- ・ほうれん草の辛子和え
- ・枝豆のポターージュ
- ・スイカ



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
582kcal	22.2g	15.0g	1307mg	201mg	4.2g	7.5g	1.9g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

精白米 75g

☆豆腐のあんかけ

絹ごし豆腐 130g (1/3丁分)

玉ねぎ 15g

白菜 20g

人参 5g

生しいたけ 10g

絹さや 5g

醤油 5g

A 砂糖 1.5g

清酒 1g

水 70ml

片栗粉 2g

水 3ml

☆ほうれん草の辛子和え

ほうれん草 50g

もやし 20g

辛子 0.5g

B 醤油 2g

マヨネーズ 6g

☆枝豆のポタージュ

C むき枝豆 35g

玉ねぎ 20g

じゃが芋 20g

サラダ油 0.5g

水 50ml

コンソメ 1.5g

牛乳 50ml

塩 0.3g

こしょう 少々

むき枝豆 5g

(飾り用)

☆果物

スイカ 70g

<作り方>

☆豆腐のあんかけ

- ① 豆腐は湯通しをして重石をのせ、水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは茹でてせん切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、白菜・人参・椎茸はせん切りにする。
- ④ 鍋にAと③を入れ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、絹さやを加えて混ぜる。
- ⑤ ①の豆腐を器に盛り、④の野菜あんをかける。

☆ほうれん草の辛子和え

- ① もやしは良く洗い熱湯で茹でて冷ましておく。
- ② ほうれん草は3～4cmの長さに切り、熱湯で茹でて水にとり、あくを抜きしぼる。
- ③ Bの材料を混ぜ合わせ、①②と和え、器に盛る。

☆枝豆のポタージュ

- ① Cの材料を鍋に入れて火にかけ、さっと炒め、水・コンソメを加える。
- ② 玉ねぎとじゃが芋が柔らかくなったら火を止め、あら熱を取る。
- ③ ②をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に入れ、牛乳を加えてひと煮立ちしたら塩・こしょうで調味し、器に盛り、飾り用の枝豆をのせる。

今回の塩 eco ポイント

地産地消推進として涌谷町産ミヤギシロメ大豆を使った町内の豆腐店で作られた豆腐を使用しています。しっかりと水切りするところがポイントです。

枝豆をたっぷりと使うことができるスープで、枝豆の風味と牛乳のコクがあり、美味しくいただけます。



次回の病院は、真壁病院さんです。お楽しみに♪



今回の担当：涌谷町国民健康保険病院
事務局：宮城県保健福祉部健康推進課

(0229-43-5111)
TEL：022-211-2623

