

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！

医療法人 医徳会 真壁病院です！



## 病院の紹介をお願いします♪

東松島市にある当院は、内科医院として昭和 54 年に開院し、住民の皆様に住み慣れた地域の中で安心して医療を受けられるよう、診療科を増やし増床を重ねてきました。

平成 26 年 7 月には透析センター有する新病棟を増設し、通院透析はもちろんのこと、長期入院患者様も安心して治療を受けられるよう多職種が力を合わせ、患者様の立場に立った「思いやりのある医療の実現」を目指しています。

栄養管理室では、入院患者様に高齢の方が多くいることを配慮し、一人ひとりの咀嚼機能や嚥下機能に合わせた食事提供を心掛けています。

## では早速、献立を教えてください！

### 《本日のメニュー》

- ご飯
- 鮭のホイル焼き
- レンコンのきんぴら
- フルーツ
- ほうじ茶



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
577kcal	20.2g	12.5g	773mg	52mg	1.02g	4.7g	1.8g

# レシピと作り方を教えて下さい♪

## <材料（1人分）>

### ☆ご飯

白飯 160g

### ☆鮭のホイル焼き

鮭の切り身 1切れ（60g）

サラダ油 小さじ1

ぶなしめじ 10g

えのきたけ 10g

たまねぎ 50g

ピーマン 10g

レモン 10g

料理酒 大さじ1

塩 0.3g

こしょう 0.5g

### ☆れんこんのきんぴら

れんこん 50g

人参 20g

ごま油 5g

めんつゆ 大さじ2

料理酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

（お好みで七味唐辛子 少々）

### ☆フルーツ

梨 50g

### ☆ほうじ茶

ほうじ茶 120ml

## <作り方>

### ☆鮭のホイル焼き

- 1 たまねぎは薄く切り、ピーマンは千切りにする。ぶなしめじ・えのきたけは小房に分けておく。レモンは1cmくらいの厚さに切る。
- 2 アルミホイルを30cmくらいの大きさに切り、中央に油を塗る。
- 3 薄切りにしたたまねぎを置き、その上に塩コショウを振った鮭の切り身をのせる。
- 4 ピーマン、きのこ・レモンをのせ、料理酒をふりかける。
- 5 ホイルで包み両端をくるくる巻きながらしっかり閉じる。
- 6 水（50cc・分量外）を入れたフライパンにのせて蓋をし、中火で10分蒸し焼きにする。

### ☆れんこんのきんぴら

- 1 れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水（分量外）につけておく。人参は3cmの長さの千切りにする。
- 2 ごま油をひいたフライパンに水を切ったれんこんと人参をいれ炒める。
- 3 全体がしんなりしてきたら、めんつゆ、料理酒、砂糖を加えて2～3分炒める。お好みで七味唐辛子をふりかける。

#### \*今回の塩 eco ポイント\*

- ・鮭は塩をふっているものが多いため、下味が薄くてもおいしく食べられます。
- ・レモンの酸味や七味唐辛子の辛味、ごま油の風味で、塩分を控える事ができます。



次回の病院は、永仁会病院さんです。お楽しみに♪



今回の担当：医療法人 医徳会 真壁病院（0225-82-7111）  
事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

