

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！
永仁会病院です！
こちらは調理実習風景です。



病院の紹介をお願いします♪

永仁会病院は宮城県大崎市にある消化器疾患と慢性腎臓病および糖尿病の診断と治療に特化した病院です。

永仁会病院は正しい栄養管理が病気の治癒力を高める事に早くから注目し、東北で初めて NST（栄養サポートチーム）を立ち上げました。管理栄養士が多く在籍し、給食管理・外来や病棟などを通し患者さまの栄養管理に努めています。

病棟では、入院された患者さまの栄養状態を判断し、病態に適した食事を患者さま個々に合せた内容でお出しし、少しでも早く必要な栄養を摂取し回復できるよう努めています。

外来では、糖尿病や慢性腎臓病など食事療法が必要な患者さまの栄養指導を主に行っており、毎月調理実習なども行っています。

では早速、献立を教えてください♪

《本日のメニュー》

- ごはん
- 豚肉の生姜焼き きのことソース
- 黄菊ときゅうりのみぞれ酢
- さつまいもの茶巾絞り
- 菊花豆腐のお吸い物



| 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 |
|---------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|
| 609kcal | 22.0g | 17.3g | 1013mg | 132mg | 1.8g | 5.1g | 2.5g |



レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

| | |
|---------------|--------|
| ☆ご飯 | 150g |
| ☆豚肉の生姜焼き | きのこソース |
| 豚ロース | 60g |
| 黒コショウ | 適量 |
| A おろししょうが | 3g |
| 酒 | 10g |
| 濃口しょうゆ | 2g |
| 砂糖 | 1g |
| 油 | 1g |
| しいたけ | 15g |
| しめじ | 15g |
| ネギ | 5g |
| しょうが | 1g |
| 唐辛子 | 0.3g |
| ごま油 | 1g |
| B 酒 | 5g |
| 濃口しょうゆ | 4g |
| みりん | 3g |
| <付け合わせ> | |
| キャベツ | 30g |
| 赤パプリカ | 5g |
| 水菜 | 5g |
| 万能ネギ | 1g |
| ☆黄菊ときゅうりのみぞれ酢 | |
| 菊 | 10g |
| 大根 | 40g |
| きゅうり | 20g |
| C 酢 | 5g |
| 砂糖 | 2g |
| 塩 | 0.3g |
| ☆さつまいもの茶巾絞り | |
| さつまいも | 40g |
| 牛乳 | 6g |
| バター | 1g |
| 砂糖 | 2g |
| 枝豆 | 3粒 |
| ☆菊花豆腐のお吸い物 | |
| 絹豆腐 | 40g |
| 糸みつば | 5g |
| だし汁 | 120ml |
| 塩 | 0.9g |
| 薄口しょうゆ | 1g |
| ゆずの皮 | 少々 |

<作り方>

☆豚肉の生姜焼き きのこソース

1. 豚肉を A の調味料に漬け下味をつけ、焼く直前に黒コショウを振る。

<きのこソース>

2. しいたけをスライスし、しめじは小房に分け、ネギとしょうがはみじん切りに、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
3. フライパンにごま油を入れ、弱火で唐辛子、しょうがを炒め香りが出てきたらしいたけ、しめじを加え炒める。
4. みじん切りにしたネギと B の調味料を加え、照り良く仕上げる。
5. 付け合わせの千切りにしたキャベツ、パプリカ、水菜と豚肉を盛り合わせ、きのこソースをかけ、万能ネギをちらす。

☆黄菊ときゅうりのみぞれ酢

1. 菊の花は酢（分量外）を入れた熱湯でさっとゆでて水にとる。
2. きゅうりは輪切りにし、大根はすりおろす。
3. 軽く水気を切った大根おろしに、C で調味し、食べる直前に黄菊・きゅうりを和えて器に盛りつける。

☆さつまいもの茶巾絞り

1. さつまいもは皮をむき、ゆでて裏ごしにする。
2. 鍋に①のさつまいもを入れ、牛乳・砂糖・バターを加えて火にかけ、木じゃくしでぼったりと練り上げる。
3. 茶巾絞りにし、上に枝豆を飾る。

☆菊花豆腐のお吸い物

1. 豆腐は、下まで切り落とさないように格子状に切れ目を入れ菊花にし、熱湯に通し椀に盛る。みつばは添える。
2. だし汁に調味し、①に注ぐ。ゆずの皮のをせる。

今回の塩 eco ポイント

- *主菜の豚肉はしょうがと黒コショウをきかせしっかり味を付けました。付け合せの野菜はお肉と一緒に食べることで、塩分を減らすことができます。
- *副菜の酢の物は塩もみせず、さつまいもの茶巾絞りにも塩を使用しませんでした。お吸い物は量を控えてゆずの香りを活かしました。

管理栄養士 石川 朋美



次回の病院は、齋藤病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：永仁会病院

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課

TEL：022-211-2623