

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！
登米市立登米市民病院です！



病院の紹介をお願いします♪

登米市は宮城県の北東に位置し、宮城米「ササニシキ、ひとめぼれ」の主産地として有名な“米どころ”です。
登米市民病院は病床数 258 床の登米市の中核病院です。災害拠点病院として病々連携、病診連携を緊密にしています。
「笑顔と思いやりをもって患者さんを癒す」をモットーに、患者さんをはじめ地域住民の皆様が満足できる病院を目指しております。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- 鶏肉の梅味噌焼き
- 中華風春雨サラダ
- キャベツのお浸し
- みかん



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
562kcal	21.1g	10.9g	700mg	96mg	2.5g	3.7g	1.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

精白米 85g

☆鶏肉の梅味噌焼き

- ・鶏もも(皮なし) 60g
- ・白すりごま 0.8g
- ・梅干(種を取る) 3.0g
- ・みそ 2.0g
- ・料理酒 2.0g
- ・みりん 4.0g
- ・マヨネーズ 2.0g
- ・しそ葉 1/2 枚
- ・サラダ菜 1 枚
- ・ミニトマト 15g
- ・ブロッコリー 20g
- ・サラダ油 2g

A

☆中華風春雨サラダ

- ・胡瓜 30g
- ・春雨 7g
- ・卵 10g
- ・砂糖 1g
- ・塩 少々
- ・油 1g
- ・黒ゴマ 1.0g
- ・ごま油 1.0g
- ・砂糖 3.0g
- ・酢 3.0g
- ・しょうゆ 3.0g
- ・チェリー 1 個

錦糸卵用

B

☆キャベツのお浸し

- ・キャベツ 40g
- ・刻みのり 0.2g
- ・しょうゆ 2.0g

<作り方>

☆鶏肉の梅味噌焼き

- 1 梅干は種をとり、実を細かく切っておく。A を全て混ぜる。
- 2 鶏肉に A をまぶし、味をしみこませるため 30 分程度時間をおく。
- 3 フライパンに油をしき、中に火が通るまで焼く。
- 4 細く切ったしその葉を上を飾る。

☆中華風春雨サラダ

- 1 春雨は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- 2 錦糸卵を作る。
卵を溶き、砂糖と塩を混ぜる。
熱したフライパンに油を引き、卵を入れうすく焼き細く切る。
- 3 胡瓜は千切りにする。
- 4 B を全て混ぜる。
- 5 1、2、3、B を全て和える。
- 6 器に盛り付け、チェリーを飾る。

☆キャベツのお浸し

- 1 キャベツを一口大に切り茹で、水分を切る。
- 2 しょうゆをかける。
- 3 刻みのりをのせる。



今回の塩 eco ポイント

- ★香味野菜や風味のある物を使用し、塩分量が少なくても美味しさを損なわないようにしました。
- ★酸味を利用し、薄味を感じさせないようにしました。
- ★のりをかけるだけ、酢を入れるだけなど、お手軽にできるのもポイントです♪
- ★春雨やキャベツの水分をしっかりとしぼると、味が薄まらずおいしく食べられますよ 😊

次回の病院は、拓桃医療療育センターさんです。お楽しみに♪

今回の担当は登米市民病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

