

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！！

仙台循環器病センター
です \ (^o^)/



病院の紹介をお願いします♪

仙台循環器病センターは、循環器疾患の専門病院として昭和 54 年に開院しました。循環器疾患はその大部分が慢性、すなわち一生続く病気です。患者さんの将来を見据えた専門的な管理を検査、治療すべてに行っています。また発症直後の心筋梗塞のような極めて危険な急性期の治療も 24 時間体制で行っています。

さらに平成 16 年からは消化器外科を充実させて、患者さんに負担の少ない、内視鏡などを駆使した、胃や腸の腫瘍や胆石の手術を始めました。

この他、内科（糖尿病・脂質異常症）、呼吸器・アレルギー科、消化器内科、麻酔科などの診療科目があり、地域医療機関等との連携を強化し地域医療に貢献しています。

では早速、献立を教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・カレーピカタ
- ・フレンチサラダ
- ・煮浸し
- ・りんご



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
566kcal	23.6g	14.6g	712mg	162mg	2.5mg	3.9g	1.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

米飯 170g

☆カレーピカタ

鶏もも肉(皮なし) 60.0g
塩 0.5g
白胡椒 0.1g
小麦粉 3.0g
カレー粉 0.1g
卵 10.0g
オリーブオイル 3.0g
赤パプリカ 30.0g
乾燥パセリ 0.1g
減塩パックソース(5ml) 1袋

☆フレンチサラダ

レタス 25.0g
胡瓜 20.0g
玉葱 10.0g
チーズ 6.0g
フレンチドレッシング 6.0g

☆煮浸し

白菜 30.0g
人参 20.0g
厚揚げ 30.0g
だし 0.2g
みりん 1.0g
だしわりしょうゆ 4.0g

☆りんご

りんご 75.0g
食酢 少々
水 適量

<作り方>

☆カレーピカタ

- 1 鶏もも肉に塩・白胡椒をふる。
- 2 カレー粉を混ぜた小麦粉を1にまぶす。
- 3 2を卵液にくぐす。
- 4 オープンシートを引いた天板にオリーブオイルをひき、3をのせて200℃に余熱したオープンで12分焼く。（機種により異なるのであくまでも目安）
- 5 4を皿に盛り、茹でた赤パプリカを添え、パセリを上に乗せる。

☆フレンチサラダ

- 1 レタスは食べやすい大きさにカットする。
- 2 胡瓜は小口切りにする。
- 3 玉葱はスライスして水にさらす。
- 4 1～3を器に盛り付け、小さく切ったチーズを散らしドレッシングをかける。

☆煮浸し

- 1 白菜・厚揚げは一口大に、人参は千切りに切る。
- 2 全ての材料を入れ、煮えたところに調味量を加える。
- 3 味が染み込むように煮る。

☆りんご

- 1 分量のりんごを切って、酢水につける。

今回の塩 eco ポイント

- お肉の下味や衣に香辛料(胡椒やカレー粉等)を用いています。
- 鶏肉は揚げるのではなく、オープンシートを用いて蒸し焼き風に仕上げると柔らかくヘルシーメニューになります。
- リンゴは塩水ではなく、酢水につけて色止めをしています。



次回の病院は、国民健康保険川崎病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：仙台循環器病センター

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

