

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！
**大崎市民病院
鳴子温泉分院です！**



病院の紹介をお願いします♪

大崎市民病院鳴子温泉分院の大きな特徴は、温泉を有効利用しているとともに、東北有数の規模を誇るリハビリ・ケア機能を備えている点です。

男女浴室のほかに温泉治療室と特殊浴槽もあります。

また、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の専門的なリハビリスタッフが患者様が一日も早く日常生活に復帰できるように、一人一人の状態に合わせてながら訓練のお手伝いをしています。

1階と3階が療養病棟（1階は介護保険用病棟、3階は回復期リハビリテーション病棟）、4階が一般病棟となっています。

では早速、献立を教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・ホキの梅肉ソース
- ・ほうれん草のわさび和え
- ・冷やしトマト
- ・わかめスープ



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
458kcal	20.4g	2.2g	1021mg	82mg	2.1g	4.4 g	2.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

白飯 200g

☆ホキの梅肉添え

ホキ 70g

昆布だし 25ml

料理酒 10ml

梅干し 3g

めんつゆ 3g

万能葱 3g

☆ほうれん草のわさび和え

ほうれん草 70g

人参 10g

減塩醤油 3g

わさび 0.3g

☆冷やしトマト

トマト 50g

玉葱 15g

しその葉 0.3g

かつお節 0.3g

和風ドレッシング 3g

☆わかめスープ

葱 10g

カットわかめ 0.8g

減塩醤油 3g

中華味の素 1.0g

食塩 0.2g

白炒りごま 0.3g

水 150ml

<作り方>

☆ホキの梅肉添え

- 1 フライパンにホキと昆布だしを入れ蒸し焼きにする。
- 2 料理酒と刻んだ梅干し、めんつゆを合わせレンジで加熱する。
- 3 ホキに2と葱を盛り付ける。

☆ほうれん草のわさび和え

- 1 ほうれん草と人参を茹で水気を絞る。
- 2 減塩醤油とわさびを混ぜ1と混ぜ合わせる。

☆冷やしトマト

- 1 トマトを食べやすい大きさに切る。
- 2 玉葱を薄切りにして水にさらし水気を絞る。
- 3 しその葉を千切りにし水にはなし水気を絞る。
- 4 トマトの上に玉葱、かつお節、しその葉を盛り付け和風ドレッシングをかける。

☆わかめスープ

- 1 葱は薄切りにする。わかめは水で戻し水気を絞る。
- 2 煮立った湯に1を入れひと煮立ちさせ、減塩醤油、中華味の素、食塩を入れ味付けする。
- 3 器に盛り付け、仕上げに白炒りごまをふりかける。

今回の塩 eco ポイント

- 1 昆布だしを使用し旨味を効かせる。
- 2 わさびの辛味を利用する。
- 3 しその葉の爽やかな香りや、かつお節の旨味を効かせる。
- 4 白ごまの香ばしい香りを利用する。



次回の病院は、東泉堂病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市民病院鳴子温泉分院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623