

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



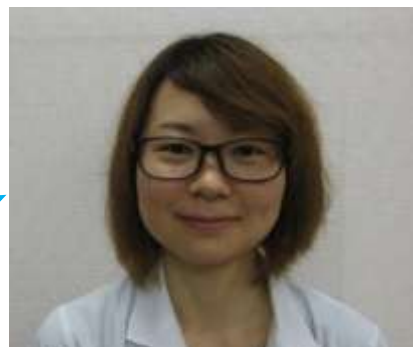
今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

ジェイコー

JCHO 仙台病院

管理栄養士の植松美江です！



病院の紹介をお願いします♪

仙台社会保険病院は、平成26年4月より独立行政法人地域医療機能推進機構仙台病院(通称；JCHO 仙台病院)に名称が変わりました。当院は、17の診療科と腎臓疾患臨床研究センター、腰痛・仙腸関節センターなどの特殊外来があります。

栄養管理室では患者さんに美味しく治療食を食べて頂くことが栄養管理の第一歩と考えています。管理栄養士と調理師が共同で美味しい治療食の提供を目指し、郷土料理・行事食・調理師考案メニュー等を実施しています。また、食事提供全体の60%は慢性腎臓病に対応した特別食です。数多くの治療用特殊食品を使用した減塩メニュー等も積極的に取り入れています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・豚肉ねぎ塩のせ
- ・夏野菜グリル
- ・ひじきとさつま揚げの煮物
- ・オクラとなめこの酢の物
- ・季節の果物



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
588kcal	22.0g	15.2g	989mg	154mg	4.8g	8.9g	2.2g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

めし 190g

☆豚肉ねぎ塩のせ

ごま油 2g
豚ロース 60g
黒こしょう 少々
長ねぎ 40g
塩味ドレッシング 10ml

☆夏野菜グリル

かぼちゃ 20g
アスパラ 20g
赤ピーマン 10g
ヤングコーン 10g

☆ひじきとさつま揚げの煮物

ほしひじき 5g
干しいたけ 2g
にんじん 10g
さつま揚げ 10g
しらたき 30g
上白糖 2g
料理酒 2ml
しょうゆ 6ml
絹さや 5g

☆オクラとなめこの酢の物

オクラ 15g
なめこ 20g
穀物酢 10ml
醤油 3ml

☆果物

パイナップル 20g
ぶどう 20g

<作り方>

☆豚肉ねぎ塩のせ・夏野菜グリル

- ①長ねぎをみじん切りにします。
- ②夏野菜グリルの野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③豚肉に黒こしょうをふっておきます。
- ④オーブンにクッキングシートを敷き、②の夏野菜と③の豚肉をのせて焼きます。
- ⑤フライパンにごま油入れ、①の長ねぎを加えて軽く炒めます。
- ⑥長ねぎが透明になったら火を止めて、そこに塩味ドレッシングを加えます。
- ⑦皿に焼いた野菜と豚肉を盛り付けます。
- ⑧豚肉の上に⑥のねぎ塩ソースをのせます。

☆ひじきとさつま揚げの煮物

- ①ほしひじきは水で戻し、ザルにあけて水気をきっておきます。
- ②干しいたけを水でもどしておきます。
- ③材料を食べやすい大きさに切ります。
- ④鍋に干しいたけの戻し汁と、①②③の材料を入れひと煮立させ、砂糖・みりん・醤油を加えやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤器に盛り付け、茹でた絹さやを飾ります。

☆オクラとなめこの酢の物

- ①鍋に湯を沸かしてなめことオクラをそれぞれ茹で、水で冷やしておきます。
- ②オクラを食べやすい大きさに切ります。
- ③①のなめこと②のオクラを、穀物酢と醤油で和えます。

今回の塩 eco ポイント

- ★香味野菜とごま油の風味で、ご飯がすすむ減塩メニューになります。
- ★干しいたけの出汁を利用し、その旨味が煮物の味を引き立てます。



ジェイコー
次回の病院は、JCHO仙台南病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：独立行政法人地域医療機能推進機構 仙台病院(ジェイコーJCHO仙台病院)

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

