

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！
医療法人社団仁明会
齋藤病院です！



病院の紹介をお願いします♪

当院は石巻市の沿岸部にあり、東日本大震災ではライフラインはストップしましたが、津波による浸水被害はなかったため、震災当時は毎日地域住民のため診療を続けました。

当院では172床を有し、急性期から在宅診療まで一貫した医療を行い、患者様が住み慣れた地域で安心して生活できるように齋藤病院グループの各介護施設、事業所との連携による医療と介護のネットワークによるサービスをご提供しています。栄養部では行事食やメニューを選択できるイベント食を多く取り入れ、定期的にアンケートを集計し、患者様の声を直接メニューにも反映させています。また、リハビリの基本となる嚥下訓練食も多職種で話し合い、見た目も美しく、食欲をそそるメニューに仕上げるよう心掛けています。患者様にとって少しでも食事を楽しみにしてもらえよう日々スタッフ一丸となって取り組んでいます。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- 豚肉の梅じそフライ
- 辛子和え
- ところ天サラダ
- 果物（メロン）



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
597kcal	19.3g	15.0g	940mg	113mg	3.0mg	3.5g	1.6g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

白飯 200g

☆豚肉の梅じそフライ

豚ローススライス 40g

減塩梅干し 8g

しその葉 2枚

小麦粉 5g

卵 10g

パン粉 7g

サラダ油 7g

（付合せ）キャベツ 20g

☆辛子和え

小松菜 40g

えのきたけ 10g

しょうゆ 3g

辛子（粉） 0.3g

☆ところ天サラダ

ところてん 50g

きゅうり 10g

にんじん 5g

しょうゆ 3g

酢 7g

砂糖 4g

☆果物

メロン 100g

<作り方>

☆豚肉の梅じそフライ

- ①梅干しは種を取り除き、細かく叩く。
- ②豚肉を広げ①を塗り、しそを置き、端からくるくるとしっかり巻く。
- ③小麦粉をまぶす。一度ぎゅっと握ってから、余分な小麦粉をはらう。
- ④③を卵、パン粉の順に衣をつけ、軽く握って落ち着かせ少しおいてから170～180℃の油で揚げる。
- ⑤器に付合せのキャベツと共に盛り付ける。

☆辛子和え

- ①小松菜、えのきたけは茹でて、3～4cm位に切る。
- ②しょうゆで粉辛子を溶き、①と和える。

☆ところ天サラダ

- ①きゅうり、にんじんは、5mm角位に切り、にんじんは茹でる。
- ②しょうゆ、酢、砂糖を和え、①とところてんを混ぜる。

今回の塩 eco ポイント

夏のメニューですが、暑くて食欲がなくなった時に、さっぱりとした梅味を活かし、薄味で食べられる味付けにしてみました。



次回の病院は、仙台徳洲会病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：医療法人社団仁明会 齋藤病院（TEL：0225-96-3251）



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623