

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！  
一般財団法人佐藤病院です！



## 病院の紹介をお願いします♪

大崎市古川の中心部に位置する当院は、内科・高血圧腎臓科・循環器科・小児科を診療科目としています。病床数は78床となっており、その他にも訪問看護やリハビリテーションなど、地域の皆様に密着した医療を行っています。また、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームの早期発見などにも力をいれております。

## では早速、献立を教えてください！

### 《本日のメニュー》

- 鶏肉のハーブ焼き
- 青菜のからし和え
- おろし和え
- ごはん
- みかん
- ほうじ茶



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
493kcal	26.8g	5.0g	1118mg	242mg	3.6g	6.6g	1.1g

## レシピと作り方を教えて下さい♪

### <材料（1人分）>

#### ☆鶏肉のハーブ焼き

鶏胸肉（皮なし）	60g
しょうが汁	1g
塩	0.1g
こしょう	0.1g
小麦粉	3g
鶏卵（全卵）	8g
パセリ（みじん切り）	3g
パルメザンチーズ（粉チーズ）	5g
パン粉（乾）	5g

#### 付け合せ：

ミックスベジタブル	15g
レモン	15g
ブロッコリー	30g

#### ☆青菜のからし和え

雪菜（生）	60g
ほんしめじ	30g
からし粉	0.3g
濃口醤油	2g

#### ☆おろし和え

大根 根（生）皮むき	50g
きゅうり（生）	15g
穀物酢	5g
食塩	0.3g

#### ☆ごはん

米飯	180g
----	------

#### ☆ みかん

みかん	1個 80g
-----	--------

#### ☆ お茶

ほうじ茶	お好みで
------	------

### <作り方>

#### ☆鶏肉のハーブ焼き

##### 作り方：

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに、削ぎ切り。
- ② ①の肉にしょうが汁、塩、こしょうで味付け
- ③ 小麦粉→卵→パン粉（粉チーズ、パセリのみじん切りを混ぜたもの）の順で衣をつける
- ④ フライパンにオープンシートを敷き、③の肉をのせて、両面をこんがりきつね色に焼く
- ⑤ ゆでたミックスベジタブル、ブロッコリー、レモンを添えて、盛り付ける

#### ☆青菜のからし和え

##### 作り方：

- ① 青菜は、色よくゆで、しぼって、食べやすい長さに切る
- ② しめじは、石づきを取り、小房に分けて、ゆでて水切りする
- ③ 醤油、辛子粉を混ぜ合わせて、①と②と合わせる

#### ☆ おろし和え

##### 作り方：

- ① 大根は皮をむいて、おろして、少し水切りする
- ② きゅうりは薄輪切りにし、塩もみし、よくしぼる
- ③ ①と②と酢で和える

### \*今回の塩 eco ポイント\*

ハーブ焼きは、チーズ・パセリの風味とレモンの酸味で、美味しく！鶏肉は胸肉を使用。本院では、油で揚げず、オープンで焼いてカロリーオフしました。旬の青菜（雪菜）と辛子の辛味を利用。おろし和えは、酸味でさっぱりと。



次回の病院は、東北薬科大学病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：一般財団法人 佐藤病院



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623