

大崎市民病院鳴子温泉分院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.5g

ほうれん草の  
わさび和え

冷やしトマト

ホキの梅肉ソース

ご飯

わかめ  
スープ

**\*しおecoポイント\***

- ・お魚は昆布ダシで旨味を効かせ☆
- ・ほうれん草はわさびの辛味を利用！
- ・冷やしトマトは大葉の爽やかな香りとかつお節のうま味をプラス♪
- ・スープは白ごまで香ばしい風味をプラス♪しました。



1人分の栄養価

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	2.1mg	4.4g	2.5g

## ☆ご飯

白飯 400g



材料は  
2人分です

## ☆ホキの梅肉添え

ホキ 2切(140g)  
昆布ダシ 大さじ3と1/3(50ml)  
酒 大さじ1と1/3(20ml)  
梅干し 中1/2個(6g)  
めんつゆ 小さじ1(6g)  
万能ネギ 大さじ1(6g)

- ① フライパンにホキと昆布ダシを入れ蒸し焼きにする。
- ② 酒と刻んだ梅干し、めんつゆを合わせ、電子レンジで加熱する。
- ③ ホキに②とネギを盛り付ける。



## ☆ほうれん草のわさび和え

ほうれん草 1/2束(140g)  
人参 1/7本(20g)  
減塩しょう油 大さじ1(6g)  
わさび 小さじ1/6(0.6g)

- ① ほうれん草と人参をゆで水気を絞る。
- ② 減塩しょう油とわさびを混ぜ1と混ぜ合わせる。



## ☆冷やしトマト

トマト 小1個(100g)  
玉ネギ 小1/4個(30g)  
大葉 2/3枚(0.6g)  
かつお節 1/5パック(0.6g)  
和風ドレッシング 小さじ1(6g)

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



## ☆わかめスープ

長ネギ 10cm位(20g)  
カットわかめ 小さじ1と1/2(1.6g)  
減塩しょう油 小さじ1(6g)  
中華味の素 小さじ1/3(2g)  
食塩 少々(0.4g)  
白炒りごま 少々(0.6g)  
水 1と1/2カップ(300ml)

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



医療法人 東泉堂病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.7g

豚肉のソテー  
野菜ソース

ポテトサラダ

豆乳

いちご

ご飯

スープ

\*しおecoポイント\*

ドレッシングと野菜を使ったソースを肉にかけることにより、塩分が少なめでも美味しく食べる事ができますよ。



1人分の栄養価

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
578kcal	18.6g	26.6g	789mg	100mg	1.6mg	3.1g	1.7g

## ☆ご飯

白飯 240g

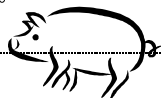


材料は  
2人分です

## ☆豚肉のソテー 野菜ソース

豚肩ロース 120g  
食塩 少々(0.2g)  
にんにく 小さじ1/5(1g)  
こしょう 少々(0.2g)  
油 小さじ1/2(2g)  
かぶ 小1/2個(20g)  
トマト 小1/2個(40g)  
玉ネギ 小1/6個(20g)  
イタリアンドレッシング 大さじ1弱(14g)

- ① 豚肉は筋切りして軽くたたき、塩・こしょう・おろしにんにくをもみ込み下味を付ける。
- ② かぶ・玉ネギ・トマトは5mm角に切る。玉ネギはさっとゆでる。
- ③ ②の野菜をドレッシングで和える。
- ④ フライパンに油をいれ肉を焼き、一口大に切る。
- ⑤ 肉に③の野菜ソースをかける。



## ☆ポテトサラダ



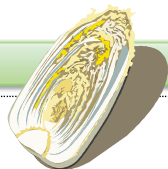
じゃがいも 中1/2個(80g)  
きゅうり 1/3本(30g)  
人参 小1/10本(14g)  
マヨネーズ 大さじ2(24g)  
こしょう 少々  
食塩 少々(0.2g)

- ① じゃがいもは大きく切りゆでて熱いうちに潰す。
- ② 人参はいちょう切りにし、ゆでる。
- ③ きゅうりは小口切りにし、塩もみし絞る。
- ④ ①から③をマヨネーズ・こしょうで味付けする。

## ☆スープ

白菜 1/2枚(30g)  
コンソメ 1/5個(1g)  
食塩 小さじ1/5(1.2g)  
こしょう 少々

- ① 白菜は短冊に切る。
- ② スープに①を入れ煮る。
- ③ 塩、こしょうで味付けする。



## ☆いちご&豆乳

いちご 6個(100g)  
豆乳飲料 2パック(250ml)



宮城県立がんセンター  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.5g

ちらし寿司

ずんだ白玉



すまし汁

サラダ

**\*しおecoポイント\***

酢飯は、塩を控え、酢を多めにしています。味付けした具材を混ぜ込んだり、一緒に盛りつけることで、ちょうど良い塩梅になります。



1人分の栄養価

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
581kcal	24.0g	10.7g	908mg	88mg	2.1mg	5.9g	2.5g

## ☆ちらし寿司

材料は  
2人分です

白飯	320g
酢	小さじ4 (20g)
食塩	少々 (0.4g)
砂糖	小さじ2 ( 6g)
れんこん	10g
干し椎茸	1個 (2g)
干しかんぴょう	4g
人参	小1/9本 (16g)
砂糖	大さじ1弱 ( 8g)
しょう油	小さじ1 ( 6g)
卵	Sサイズ1個 (30g)
油	小さじ1/2 ( 2g)
きゅうり	1/2本 (40g)
むしえび	4個 (60g)
かに缶	20g
マヨネーズ	小さじ2 ( 8g)
きざみのり	少々 (0.2g)
桜でんぶ	大さじ2 (10g)

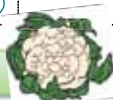
- れんこん、干し椎茸、かんぴょう、人参を小さめに切り、砂糖としょう油で味つけをする。
- 酢、塩、砂糖で合わせ酢を作って白飯に混ぜ、酢飯を作る。
- ①に②を加え、混ぜ込む。
- 錦糸卵を作る。
- きゅうりを千切りにする。
- かに缶とマヨネーズを和える。
- 皿に③を盛り、きざみのりを散らす。  
⑥を中央にし、その周りを錦糸卵、きゅうり、むしえび、桜でんぶで飾る。



## ☆すまし汁

しめじ	小1/4パック (20g)
みつば	10g
花麩	2個 ( 2g)
ダシ汁	1と1/2カップ (300ml)
しょう油	小さじ1と1/3 ( 8g)
食塩	小さじ1/10 (0.6g)

- しめじ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ダシ汁に①を入れ、しょう油と塩で味を整える。



## ☆サラダ

カリフラワー	4房 (60g)
グリーンアスパラ	4本 (80g)
ごまドレッシング	大さじ1/2 (10g)

- カリフラワー、グリーンアスパラを食べやすい大きさに切り、ゆでた後、冷ましておく。
- ①を皿に盛り、ドレッシングをかける。

## ☆ずんだ白玉

白玉粉	20g
絹ごし豆腐	1/10丁 (30g)
枝豆(ゆで)	1/2袋分 (60g)
砂糖	大さじ2と1/3 (24g)
食塩	少々 (0.4g)

- 白玉粉と豆腐を合わせ、しっかり混ぜる。
- 一口大に丸めてお湯ゆでて浮いたら冷水に取る。
- 枝豆をミキサーにかけ砂糖と塩を加えて混ぜる。
- 白玉の水気を切り、③と共に皿に盛りつける。



医療法人小島慈恵会 **小島病院**  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.2g

ほうれん草の  
肉あえ

お好み焼き風  
豆腐ハンバーグ



オレンジ60g

すまし汁

ご飯150g

人参ツナサラダ

**\*しおecoポイント\***

- ・お好み焼き風豆腐ハンバーグは、干しエビ、削り節のうま味素材を組み合わせ、大葉をプラスして塩分を控え！
- ・ほうれん草の肉あえは、少量の肉やごま油の風味を生かしてしおeco♪
- ・人参ツナサラダはツナ缶のうま味と炒りごまの香りで味にアクセントがつけます。



**1人分の栄養価**

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
600kcal	22.1g	16.8g	918mg	225mg	3.6mg	5.3g	2.2g

材料は  
2人分です

### ☆お好み焼き豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	1/2丁(140g)
キャベツ	2枚(100g)
長ネギ	10cm位(20g)
素干し桜エビ	大さじ2(4g)
卵	Mサイズ1個(40g)
小麦粉	大さじ2弱(16g)
和風ダシの素	小さじ2/3(2g)
油	大さじ1弱(10g)
中濃ソース	大さじ1/2(10g)
削り節	1/5パック(0.6g)
大葉	1枚(1g)



- ① 水気をしっかり切った豆腐をボールにいれてつぶす。
- ② 千切りにしたキャベツ、細かく切った長ネギ、桜エビ、卵、小麦粉、和風ダシの素（味付けはこれだけ）を入れ混ぜる。
- ③ 中火のフライパンで生地を丸くし一分焼き、蓋をして2～3分焼く。
- ④ 焼き目がついたらひっくり返し、もう片面も同じように焼く。最後に蓋をとって両面の水分を飛ばすように焼く。
- ⑤ 皿に盛り、ソースと削り節をかけ、千切りにした大葉をのせる。

### ☆ほうれん草の肉あえ

ほうれん草	1/3束(80g)
もやし	1/5袋(40g)
春雨	10g
豚ももひき肉	20g
長ネギ	5cm位(10g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
しょう油	小さじ1と1/3(8g)
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
酒	小さじ4/5(4g)



- ① ほうれん草、もやし、春雨はそれぞれゆでて水にとり、水気を絞る。ほうれん草と春雨は3～4cmの長さで切っておく。
- ② ごま油でひき肉、長ネギを炒め調味料で味付けし、冷ましておく。
- ③ 味付けした挽肉で①を和える。

### ☆人参ツナサラダ

人参	小1/4本(40g)
玉ネギ	小1/6個(20g)
ツナ水煮缶詰	20g
めんつゆ	小さじ1/3(2g)
マヨネーズ	小さじ2と1/2(10g)
黒いりごま	少々(0.1g)

- ① 人参と玉ネギは千切りにし、さっとゆでてざるにあけ水気を絞る。（レンジ使用でも可）
- ② 缶の汁を切ったツナと1を混ぜ、めんつゆとマヨネーズで和える。
- ③ 器に盛り、上に黒ゴマをふる。

### ☆すまし汁

絹さや	10さや(20g)
花ふ	4個(4g)
和風ダシの素	小さじ2/3(2g)
薄口しょう油	小さじ1と1/3(8g)
酒	小さじ1と1/6(6g)
水	1と1/2カップ(300ml)

- ① 絹さやは筋をとりゆで、花ふは水で戻しておく。
- ② ダシ汁に①を入れて、しょう油と酒で味を整える。





JCHO(ジェイコー)仙台病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量  
2.5g

ひじきとさつま揚げの煮物

オクラとなめこの酢の物

ご飯

果物

豚肉ネギ塩のせ  
夏野菜グリル添え

\*しおecoポイント\*

- ・豚肉ネギ塩のせは、香味野菜とごま油の風味で美味しく♪
- ・煮物は干しいたけのダシを利用し、うま味が煮物の味を引き立てています。



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	4.8mg	8.9g	2.2g

## ☆ご飯

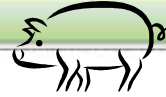
白飯

380g



材料は  
2人分です

## ☆豚肉ネギ塩のせ・夏野菜グリル添え



ごま油	小さじ1(4g)
豚ロース	120g
黒こしょう	少々
長ネギ	3/4本(80g)
塩味ドレッシング	小さじ4(20ml)
<付け合わせ>	
かぼちゃ	40g
アスパラ	2本(40g)
赤ピーマン	中1個(20g)
ヤングコーン	2本(20g)

- ① 長ネギをみじん切りにする。
- ② 夏野菜グリルの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉に黒こしょうをふっておく。
- ④ オープンにクッキングシートを敷き、②の夏野菜と③の豚肉をのせて焼く。
- ⑤ フライパンにごま油入れ、①の長ネギを加えて軽く炒める。
- ⑥ 長ネギが透明になったら火を止め、そこに塩味ドレッシングを加える。
- ⑦ 皿に焼いた野菜と豚肉を盛り付ける。
- ⑧ 豚肉の上に⑥のネギ塩ソースをのせる。

## ☆ひじきとさつま揚げの煮物



干しひじき	10g
干しいたけ	2個(4g)
人参	1/7本(20g)
さつま揚げ	1/4枚(20g)
しらたき	60g
上白糖	小さじ1と1/3(4g)
酒	小さじ1弱(4g)
しょう油	小さじ2(12g)
絹さや	5さや(10g)

- ① 干しひじきは水で戻して水気をきっておく。
- ② 干しいたけを水でもどしておく。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
- 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・しょう油を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆでた絹さやを飾る。

## ☆オクラとなめこの酢の物



オクラ	3本(30g)
なめこ	40g
酢	小さじ4(20g)
しょう油	小さじ1(6g)

- ① なめことオクラをそれぞれゆで、水で冷やしておく。
- ② オクラを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のなめこと②のオクラを、酢としょう油で和える。

## ☆果物

パイナップル	40g
ぶどう	40g



JCHO(ジェイコー)仙台南病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.8g

冬瓜の酢の物

ご飯

スイカ

ミラノ風カツレツ

夏野菜のラタトゥユ

\*今回のしおecoポイント\*

- ・カツレツは、チーズの香りとレモンの酸味で美味しく♪
- ・夏野菜のラタトゥユは、にんにくで香りと味のパンチを♪
- ・酢の物はかつおダシでうま味を補いました。



1人分の栄養価

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
600kcal	24.1g	16.5g	1075mg	105mg	2.6mg	6.6g	1.8g

## ☆ご飯

白飯 300g



材料は  
2人分です

## ☆ミラノ風カツレツ

豚ヒレ肉	120g
食塩	少々(0.4g)
白こしょう	少々(0.2g)
薄力粉	小さじ2(6g)
鶏卵	S1/2個(16g)
粉チーズ	小さじ1と1/2(3g)
パン粉	大さじ3強(10g)
オリーブ油	小さじ4(16g)
<付け合わせ>	
レタス	20g(40g)
クレソン	2本(10g)
トマト	小1/2個(60g)
レモン	1/4個(30g)

- ① 豚ヒレ肉をラップで挟み2~3mmに延ばす。
- ② ①の肉に塩、こしょうをし、薄力粉→卵→パン粉(粉チーズを混ぜたもの)の順に衣をつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の肉を焼き、火を通す。
- ④ 皿に玉レタス、トマトを乗せ、③を食べやすく切って盛りクレソン、レモンを添える。



## ☆夏野菜のラタトゥユ



なす	小2個(100g)
ピーマン	中1個(40g)
玉ネギ	小1/2個(60g)
トマト	大1/2個(100g)
オクラ	2本(20g)
ニンニク	1g(2g)
オリーブ油	小さじ1/2(2g)
イタリアンドレッシング	小さじ4(20g)
水	小さじ4(20g)
食塩	小さじ1/10(0.6g)
黒こしょう	少々(0.2g)

- ① なす、ピーマン、玉ネギ、トマト、オクラを一口大に切る。
- ② 薄切りにしたニンニクをオリーブ油でいため、香りを出す。
- ③ ①と水を加え、ふたをして、しばらく蒸し焼きにする。
- ④ イタリアンドレッシングを加えて炒め、水分をとばす。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、冷やしてから器に盛り付ける。

## ☆冬瓜の酢の物

冬瓜	140g
万能ネギ	4g
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
しょう油	小さじ1と2/3(10g)
酢	小さじ2(10g)
かつおダシ汁	大さじ2(30g)

- ① 冬瓜の皮をむき、細い千切りにする。
- ② 熱湯で①をサッとゆで、冷水にとり水気を切る。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を和えて器に盛り、万能ネギを乗せる。



## ☆果物

スイカ 160g



登米市立米谷病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.2g

かぼちゃのずんだ和え

油麩の卵とじ煮

ヨーグルト

オレンジ

ご飯

なすの香味和え

**\*しおecoポイント\***

- 油麩の卵とじ煮は、かつお節や昆布、しいたけ、登米市特産の油麩のうま味を利用し三つ葉の香りをプラス♪
- なすの香味和えは、みょうがとしその香りと酢の酸味をプラス☆
- 主菜の卵とじ煮の塩分が多いため、塩分の少ない和え物と組み合わせてみました。



1人分の栄養価

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
548kcal	21.4g	10.8g	968mg	184mg	2.6mg	6.4g	2.2g

## ☆ご飯

白飯

240g



材料は  
2人分です

## ☆油麩の卵とじ煮

油麩	8g(16g)
玉ネギ	小1個(120g)
しいたけ	1個(10g)
卵	L2個(100g)
しょう油	小さじ2と2/3(16g)
砂糖	小さじ2(8g)
みりん	小さじ1(6g)
酒	小さじ1と1/5(6g)
かつお節	小2パック(6g)
ダシ昆布	3g
水	1と1/2カップ(300g)
三つ葉	5g(10g)

- ① 油麩は1cm程度の厚さに切り、ぬるま湯で戻す。
- ② 玉ネギ・しいたけは5mm幅程度にスライスし、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、かつお節と昆布でダシ汁を作る。
- ④ ダシ汁に玉ネギ・しいたけ・油麩を入れて煮る。
- ⑤ 玉ネギに火が通ったら、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑥ 玉ネギに味が染みたら溶き卵を回し入れ、三つ葉をちらして蓋をし、卵に火が通るまで蒸らす。



## ☆なすの香味和え

なす	中2個(120g)
みょうが	1個(6g)
大葉	1枚(1g)
めんつゆ	小さじ1と2/3(8g)
酢	小さじ1と1/5(6g)

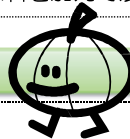
- ① なすは5mm幅程度にスライスしてさっとゆで、冷水で冷やした後、軽く水気を絞る。
- ② みょうがと大葉は細かい千切りにする。
- ③ ①と②を和え、調味料を加えて混ぜ合わせる。



## ☆かぼちゃのずんだ和え

かぼちゃ	100g
むき枝豆	1/3袋分(40g)
砂糖	小さじ3強(10g)
酒	1g(2g)
食塩	少々(0.2g)
水	小さじ4(20g)

- ① かぼちゃは2cm角に切り柔らかくなるまで蒸す。
- ② 枝豆は薄皮を取ってすりつぶし、調味料と水を加えて火を通す。
- ③ ①を②で和え、冷ます。



## ☆果物&ヨーグルト

オレンジ	2/3個(120g)
ヨーグルト	140g



## 仙台赤十字病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.4g

### 白身魚の香草焼き



### \*しおecoポイント\*

- ・白身魚は香味野菜のにんにく、大葉で風味を効かせ♪
- ・ほうれん草は、のりの香りで塩分が少なくても美味しく☆
- ・みそ汁は具沢山にすることで、うま味をプラス！減塩につながります。



### 1人分の栄養価

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
528kcal	26.4g	5.6g	1196mg	91mg	3.5mg	5.5g	2.4g

## ☆ご飯



材料は  
2人分です

白飯 400g

## ☆白身魚の香草焼き



すずき(白身魚) 70g(140g)  
長ネギ 5cm位(10g)  
おろしにんにく (1g)  
大葉 2枚  
料理酒 小さじ4/5(4g)  
しょう油 小さじ1と2/3(10g)  
みりん 小さじ2/3(4g)  
ブロッコリー 60g

- ① 長ネギは斜めに薄く切り、大葉は千切りにする。
- ② 酒、しょう油、みりんを合わせ①と、にんにくを加えてよく混ぜる。
- ③ 魚を②に10~15分くらい漬け込む。
- ④ 魚を取り出し、グリルで焼く。
- ⑤ ブロッコリーは適当な大きさに切ってゆでる。

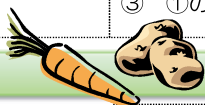
## ☆ほうれん草の磯和え



ほうれん草 80g(160g)  
きざみのり 1/3枚分(1g)  
和風ダシの素 小さじ1/9(0.3g)  
しょう油 小さじ2/3(4g)

- ① ほうれん草をゆで、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② 和風ダシの素、しょう油を合わせ、ダシ割りしょう油を作る。
- ③ ①のほうれん草、②、のりを和える。

## ☆みそ汁



じゃがいも 小1/3個(30g)  
人参 10g  
木綿豆腐 1/7丁(40g)  
長ネギ 10cm位(20g)  
和風ダシの素 小さじ1/8(0.4g)  
味噌 大さじ1弱(16g)  
ダシ汁 適量

- ① じゃがいもは一口大、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、長ネギは輪切りに切る。
- ② 水に、じゃがいも、人参を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に和風ダシの素、ダシ汁、みそを入れた後、豆腐を入れる。
- ④ 最後に長ネギを入れて、豆腐が浮いてきたら火を止める。

## ☆果物

オレンジ 1/2個(100g)





みやぎ県南中核病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.3g

なすの煮物

豚肉の炒め物



ご飯

はりはり漬け

梨

\*しおecoポイント\*

- ・豚肉の炒め物は、味が濃く感じられるよう、肉だけに味つけ♪
- ・なすの煮物は、ダシ昆布を入れて味に深みをプラス！さらに昆布も一緒に食べると食物繊維などもとれます。



1人分の栄養価

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
595kcal	14.7g	14.3g	797mg	145mg	2.4mg	8.1g	2.3g

## ☆ご飯

白飯 360g



材料は  
2人分です

## ☆豚肉の炒め物



豚かた肉 120g  
生姜 小さじ2/3(4g)  
酒 小さじ2(10g)  
しょう油 小さじ1と2/3(10g)  
オイスターソース 小さじ2/3(4g)  
油 小さじ2(8g)  
キャベツ 2枚(80g)

- ① 豚肉は一口大に切ってしょうが汁と日本酒をなじませ、5分位漬け込む。
- ② キャベツは短冊切りにしてさっと炒め、皿に敷いておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒めて焼き色がついたら、しょう油とオイスターソースを絡め、キャベツの上に乗せる。

## ☆なすの煮物



なす 小2個(100g)小  
しめじ 1/4パック(20g)  
マイタケ 20g  
油 小さじ1(4g)  
みょうが 1個(10g)  
ダシ昆布 2g  
和風ダシの素 小さじ1/7(0.4g)  
酒 小さじ1強(6g)  
みりん 小さじ1強(6g)  
しょう油 小さじ1(6g)

- ① なすはへたを取り半分に切り、さらに1センチ幅の斜めに切り、水につけてあくを抜き水切りする。
- ② キノコは食べやすくほぐす。
- ③ みょうがは縦に千切りにする。
- ④ ダシ昆布は3センチ長さ、3ミリ幅くらいに細く切る。
- ⑤ 鍋を熱して油をいれ、なす、キノコを炒め、ダシ昆布、和風ダシの素、酒、みりん、しょう油を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ みょうがを加えさっと煮る。

## ☆はりはり漬け



切り干し大根 4g  
人参 10g  
きざみ昆布 2g  
酢 小さじ2(10g)  
しょう油 小さじ2/3(4g)  
ダシ汁 40cc  
たかのつめ 少々

- ① 切り干し大根ときざみ昆布は軽く洗い、水気をきる。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 酢、しょう油、ダシ汁を軽く温めたものと、材料全部を混ぜる。

## ☆果物

梨 100g



涌谷町町民医療福祉センター  
**涌谷町国民健康保険病院**  
 管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.9g

ほうれん草の辛子和え

ご飯

スイカ

枝豆のポターージュ

豆腐のあんかけ



**\*しおecoポイント\***

- ・豆腐のあんかけは、地元の美味しい涌谷町産ミヤギシロメ大豆を使った豆腐を使用し美味しさUP！  
 しっかり水切りするのがポイント☆
- ・枝豆をたっぷり使ったポターージュは、枝豆の風味と牛乳のコクで美味しくいただけます。



1人分の栄養価

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
582kcal	22.2g	15.0g	1307mg	201mg	4.2mg	7.5g	1.9g

## ☆ご飯

白飯 300g



材料は  
2人分です

## ☆豆腐のあんかけ

絹ごし豆腐	2/3丁 (260g)
玉ネギ	小1/4個 (30g)
白菜	1/2枚 (40g)
人参	10g
生しいたけ	2個 (20g)
絹さや	2枚 (10g)
しょう油	小さじ1と2/3 (10g)
砂糖	小さじ1 (3g)
a 酒	小さじ2/5 (2g)
水	140ml
片栗粉	小さじ1と1/3 (4g)
水	6ml

- ① 豆腐は湯通した後重石をのせて水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやはゆでてせん切りにする。
- ③ 玉ネギは薄くスライスし、白菜、人参、椎茸はせん切りにする。
- ④ 鍋にaと③を入れ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、絹さやを加えて混ぜる。
- ⑤ ①の豆腐を器に盛り、④をかける。



## ☆ほうれん草の辛子和え

ほうれん草	1/3束 (100g)
もやし	1/5袋 (40g)
辛子	小さじ1/6 (1g)
しょう油	小さじ2/3 (4g)
マヨネーズ	大さじ1 (12g)

- ① もやしは良く洗い熱湯でゆでて冷ましておく。
- ② ほうれん草は3～4cmの長さに切り、熱湯でゆでて水にとり、あくを抜きしぼる。
- ③ 調味料と①、②を和え、器に盛る。



## ☆枝豆のポタージュ

むき枝豆	70g
玉ネギ	1/4個 (40g)
じゃがいも	1/2個 (40g)
油	小さじ1/4 (1g)
水	1/2カップ (100ml)
コンソメ	3/5個 (3g)
牛乳	1/2カップ (100ml)
食塩	小さじ1/10 (0.6g)
こしょう	少々
むき枝豆(飾り用)	10g

- ① 枝豆、玉ネギ、じゃがいも、油を鍋に入れて火にかけさっと炒め、水、コンソメを加える。
- ② 玉ネギとじゃがいもが柔らかくなったら火を止め、あら熱を取る。
- ③ ②をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に入れ、牛乳を加えてひと煮立ちしたら塩、こしょうで調味し、器に盛り、飾り用の枝豆をのせる。



## ☆果物

スイカ 140g



医療法人 医徳会 真壁病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分量

1.8g

### 鮭のホイル焼き



ご飯

れんこん  
のきんぴら

ほうじ茶

梨

### \*しおecoポイント\*

- ホイル焼きで使った鮭は、塩をふって販売されているものが多いため、下味を薄くても美味しく！レモンの酸味もgood♪
- きんぴらは、七味唐辛子の辛味とごま油の風味で、塩分を控える事ができます。



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
577kcal	20.2g	12.5g	773mg	52mg	1.0mg	4.7g	1.8g

## ☆ご飯

白飯 320g



材料は  
2人分です

## ☆鮭のホイル焼き



鮭の切り身 2切れ(120g)  
油 小さじ2(8g)  
ぶなしめじ 小1/4パック(20g)  
えのきたけ 小1/5パック(20g)  
玉ネギ 小1個(100g)  
ピーマン 小1個(20g)  
レモン 1/6個(20g)  
酒 大さじ2(30g)  
塩 小さじ1/10(0.6g)  
こしょう 少々

- ① 玉ネギは薄く切り、ピーマンは千切りにする。ぶなしめじ・えのきたけは小房に分けておく。レモンは1cmくらいの厚さに切る。
- ② アルミホイルを30cmくらいの大きさに切り、中央に油を塗る。
- ③ 薄切りにした玉ネギを置き、その上に塩こしょうを振った鮭の切り身をのせる。
- ④ ピーマン、きのこ・レモンをのせ、酒をふりかける。
- ⑤ ホイルで包み両端をくるくる巻きながらしっかり閉じる。
- ⑥ 水(50cc・分量外)を入れたフライパンにのせて蓋をし、中火で10分蒸し焼きにする。

## ☆れんこんのきんぴら



れんこん 1/3節(100g)  
人参 20g  
ごま油 小さじ2と1/2(10g)  
めんつゆ 大さじ4(72g)  
酒 大さじ2(30g)  
砂糖 大さじ2(18g)  
(お好みで七味唐辛子 少々)

- ① れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水(分量外)につけておく。人参は3cmの長さの千切りにする。
- ② ごま油をひいたフライパンに水を切ったれんこんと人参をいれ炒める。
- ③ 全体がしんなりしてきたら、めんつゆ、酒、砂糖を加えて2~3分炒める。お好みで七味唐辛子をふりかける。

## ☆果物&ほうじ茶

梨 100g  
ほうじ茶 お好みで



# 永仁会病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分量

2.5g

黄菊ときゅうりのみぞれ酢

豚肉のしょうが焼き  
きのこソース

さつまいもの  
茶巾絞り

菊花豆腐の  
お吸い物

ご飯150g

## \*しおecoポイント\*

- 主菜の豚肉は、しょうがと黒こしょうでしっかり味を付け、付け合せの野菜はお肉と一緒に食べることで、塩分を減らすことができます。
- 副菜の酢の物は塩もみせず、さつまいもの茶巾絞りにも塩不使用♪
- お吸い物は量を控えてゆずの香りを活かしました。

## 1人分の栄養価

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
609kcal	22.0g	17.3g	1013mg	132mg	1.8mg	5.1g	2.5g

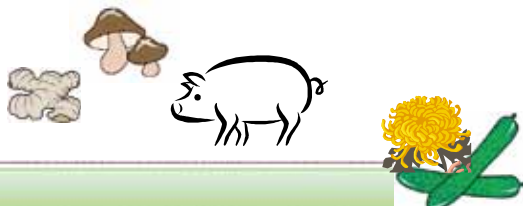


## ★豚肉の生姜焼き きのこソース

材料は  
2人分です

豚ロース	120g
黒こしょう	適量
a	
おろししょうが	小さじ1(6g)
酒	小さじ4(20g)
しょう油	小さじ2/3(4g)
砂糖	小さじ2/3(2g)
油	小さじ1/2(2g)
しいたけ	3個(30g)
しめじ	小1/3パック(30g)
ネギ	小さじ1強(10g)
しょうが	小さじ1/3(2g)
唐辛子	少々(0.6g)
ごま油	小さじ2/3(2g)
b	
酒	小さじ2(10g)
しょう油	小さじ1と1/3(8g)
みりん	小さじ1(6g)
<付け合わせ>	
キャベツ	1/2枚(60g)
赤パプリカ	10g
水菜	10g
万能ネギ	小さじ1/3(2g)

- ① 豚肉をaの調味料に漬け下味をつけ、焼く直前に黒こしょうを振る。
- ② しいたけをスライスし、しめじは小房に分け、ネギとしょうがはみじん切りに、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、弱火で唐辛子、しょうがを炒め香りが出てきたらしいたけ、しめじを加え炒める。
- ④ みじん切りにしたネギとbの調味料を加え、照り良く仕上げる。
- ⑤ 付け合わせの千切りにしたキャベツ、パプリカ、水菜と豚肉を盛り合わせ、④をかけて万能ネギをちらす。



## ★黄菊ときゅうりのみぞれ酢

菊	20g
大根	40g
きゅうり	小1/5本(20g)
酢	小さじ2(10g)
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
食塩	小さじ1/10(0.6g)

- ① 菊の花は酢(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでて水にとる。
- ② きゅうりは輪切りにし、大根はすりおろす。
- ③ 軽く水気を切った大根おろしと調味料を合せ、食べる直前に黄菊・きゅうりを和えて器に盛りつける。

## ★さつまいもの茶巾絞り

さつまいも	小1個(80g)
牛乳	小さじ2強(12g)
バター	小さじ1/2(2g)
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
枝豆	6粒

- ① さつまいもは皮をむき、ゆでて裏ごしにする。
- ② 鍋に①のさつまいもを入れ、牛乳・砂糖・バターを加えて火にかけ、木じゃくしでぼろりと練り上げる。
- ③ 茶巾絞りにし、上に枝豆を飾る。

## ★菊花豆腐のお吸い物

絹豆腐	1/5丁(80g)
糸みつば	10g
ダシ汁	240ml
食塩	小さじ2/5弱(1.8g)
薄口しょう油	小さじ1/3(2g)
ゆずの皮	少々

- ① 豆腐は、下まで切り落とさないように格子状に切れ目を入れ菊花にし、熱湯に通し椀に盛る。みつばは添える。
- ② ダシ汁に調味し、①に注ぎゆずの皮をのせる。



医療法人社団仁明会 齋藤病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.6g

豚肉の梅しそフライ

メロン

とろろてんサラダ

小松菜の  
辛子和え

ご飯

**\*しおecoポイント\***

・豚肉の梅しそフライは、夏バテなど食欲がなくなりそうな時でも、さっぱりとした梅味を活かし、薄味でも美味しい☆味付けにしてみました。



1人分の栄養価

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

## ☆ご飯

白飯 400g



材料は  
2人分です

## ☆豚肉の梅じそフライ



豚ローススライス 80g  
減塩梅干し 中2個(16g)  
大葉 4枚  
小麦粉 大さじ1強(10g)  
卵 M1/2個(20g)  
パン粉 大さじ5(14g)  
油 適量(吸油14g)  
(付合せ)  
キャベツ 1枚(40g)  
トマト(くし形) 40g

- 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、大葉を置き、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。
- ④ ③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 器に付合せと共に盛り付ける。

## ☆小松菜の辛子和え



小松菜 1/3束(80g)  
えのきたけ 小1/5パック(20g)  
しょう油 小さじ1(6g)  
辛子(粉) 小さじ1/5(0.6g)

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

## ☆ところてんサラダ



ところてん 100g  
きゅうり 小1/5本(20g)  
人参 10g  
しょう油 小さじ1(6g)  
酢 大さじ1弱(14g)  
砂糖 大さじ1弱(8g)

- ① きゅうり、人参は、5mm角位に切り、人参はゆでる。
- ② しょう油、酢、砂糖を和え、①とところてんを混ぜる。

## ☆果物

メロン 200g



# 仙台徳洲会病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.2g

鶏肉の味噌マスタード焼き

メロン

なすとトマトの和え物

ひじきの煮物

ご飯

## \*しおecoポイント\*

- ・鶏肉はマスタードを使いピリ辛に☆
- ・和え物はフレンチドレッシングで酸味をプラスし塩分控えめに♪
- ・煮物は塩分少な目のおかずと組み合わせることでしおecoすることができます。



## 1人分の栄養価

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
572kcal	20.6g	13.6g	972mg	106mg	4.3mg	5.1g	2.2g

## ☆ご飯

白飯 360g



材料は  
2人分です

## ☆鶏肉の味噌マスタード焼き

鶏モモ肉 120g  
白みそ 小さじ2 (12g)  
砂糖 小さじ1と1/3 (4g)  
みりん 小さじ1と2/3 (10g)  
酒 小さじ1弱 (4g)  
粒マスタード 小さじ1/2 (3g)  
人参 小1/2本 (60g)  
バター 小さじ3/4 (3g)  
砂糖 小さじ1/3 (1g)

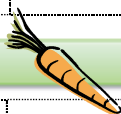
- ① 白みそ、砂糖、みりん、酒、粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料に鶏肉を漬け込む。
- ③ オープン（またはフライパン）で焼く。
- ④ 付け合せの人参は鍋にひたひたの水とバター、砂糖を入れ汁けがなくなるまで煮詰める。



## ☆ひじきの煮物

芽ひじき 8g  
人参 小1/5本 (20g)  
糸こんにゃく 40g  
ちくわ 小1本 (20g)  
油 小さじ1/2 (2g)  
しょう油 小さじ1強 (7g)  
砂糖 小さじ1と1/3 (4g)

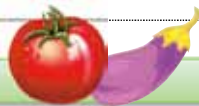
- ① 芽ひじきは水につけてもどす。
- ② 人参は拍子木切りに、糸こんにゃくは5センチ長さに、ちくわは半月に切る。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、人参、ひじき、糸こんにゃく、ちくわの順に炒め、砂糖、しょう油で味付けする。



## ☆なすとトマトの和え物

なす 小1本 (60g)  
油 小さじ2 (8g)  
大葉 1枚  
トマト 小1/3個 (40g)  
フレンドドレッシング 8g (16g)

- ① なすは半月切りにし、180℃の油で素揚げにした後冷水に取る。
- ② トマトは1.5センチの角切りにする。
- ③ 大葉はみじん切りにする。
- ④ 材料を合わせ、ドレッシングで和える。



## ☆果物

メロン 160g



登米市立登米市民病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.7g

鶏肉の梅味噌焼き

キャベツのお浸し

みかん

中華風春雨サラダ

ご飯

**\*しおecoポイント\***

- 鶏肉は、しそ葉やごまで風味を、梅干しで酸味をプラス☆薄味を感じさせないようにしました。
- お浸しはのりをかけるだけ、サラダは酢を入れただけですが、お手軽にできる“しおeco”ポイントです♪
- 春雨やキャベツは水分をしっかりと絞ると、味が薄まらずおいしく食べられます。



1人分の栄養価

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
562kcal	21.1g	10.9g	700mg	96mg	2.5mg	3.7g	1.7g

## ☆ご飯

白飯 360g



材料は  
2人分です

## ☆鶏肉の梅味噌焼き



鶏もも(皮なし)	120g
白すりごま	小さじ2/5(1.6g)
梅干し(種抜き)	中1/2個(6g)
みそ	小さじ2/3(4g)
料理酒	小さじ4/5(4g)
みりん	小さじ1と1/3(8g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)
大葉	1枚
サラダ菜	2枚
ミニトマト	2個(30g)
プロッコリー	40g
油	小さじ1(4g)

- 種をとった梅干しは実を細かく切っておく。  
aを全て混ぜる。
- 鶏肉にaをまぶし、味をしみこませるため30分程度時間をおく。
- フライパンに油をしき、中に火が通るまで焼く。
- 細く切った大葉を上を飾る。

## ☆中華風春雨サラダ



きゅうり	中1/2本(60g)
春雨	14g
卵	M1/2個(20g)
砂糖(錦糸卵用)	小さじ2/3(2g)
食塩( )	少々
油	小さじ1/2(2g)
黒ゴマ	小さじ2/3(2g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
砂糖	小さじ2(6g)
酢	小さじ1強(6g)
しょう油	小さじ1(6g)
チェリー	2個

- 春雨はゆでて、食べやすい大きさに、きゅうりは千切りにする。
- 卵、砂糖、塩を混ぜておく。
- 熱したフライパンに油を引いて②を薄く焼き、細く切って錦糸卵にする。
- ①、③と調味料を和え、器に盛り付けてチェリーを飾る。

## ☆キャベツのお浸し



キャベツ	1と1/2枚(80g)
刻みのり	1/8枚分(0.4g)
しょう油	小さじ2/3(4g)

- キャベツを一口大に切りゆで、水分を切る。
- しょう油をかけ、刻みのりをのせる。

## ☆果物

みかん 2個



宮城県拓桃医療療育センター  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.3g

ほうれん草のお浸し

鶏のからあげ



ご飯

りんご

**\*しおecoポイント\***

- からあげは薬味のしょうがを使ってしょう油をeco☆ 絞りやすいようくし型に切ったレモンもポイント☆
- おひたしはダシ汁を使って、しょう油をeco♪シンプルですが、野菜が苦手な子も「完食したよ！」と教えてくれるメニューです☆



1人分の栄養価

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
573kcal	27.1g	11.2g	1009mg	154mg	5.6mg	5.3g	1.3g

## ☆ご飯

白飯 380g

材料は  
2人分です

## ☆鶏のからあげ



鶏もも(皮なし) 160g  
おろししょうが 小さじ1/3(2g)  
しょう油 小さじ1と1/3(8g)  
酒 小さじ4/5(4g)  
片栗粉 大さじ1弱(8g)  
揚げ油 適宜  
【付けせ】  
ブロッコリー 50g  
レモン 適宜  
ミニトマト 4個(40g)

- ① 鶏ももは40gくらいの開きにし、しょうが、こいくちしょう油、酒に15~20分つけて味をなじませる。
- ② 付けせのブロッコリーを小房に分け、ゆでておく。レモンは1/8のくし形に切る。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし170度の油で揚げる。
- ④ ②の付けせ、ミニトマトを盛りつける。

## ☆ほうれん草のお浸し



ほうれん草 70g(140g)  
人参 10g  
ダシ汁 大さじ2(30ml)  
しょう油 小さじ1と1/3(8g)

- ① ほうれん草、人参は3cm程度の干切りにし、それぞれゆでて水にとり水気をしぼる。
- ② ダシ汁としょう油をあらかじめ混ぜておき、ボールに入れた①に和え、盛りつける。

## ☆果物

りんご 1/3個





## 泉ヶ丘クリニック

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.2g

鮭の照り焼き山椒風

オレンジ

菊入り  
おろし和え

ご飯

いも煮

ほうじ茶

### \*しおecoポイント\*

- ・鮭は、粉山椒の風味をプラスして、美味しくしおeco!
- ・鮭、さといも、まいたけ、菊など旬の新鮮な食材を使うのもポイントです。
- ・菊入りおろし和えは、酢の爽やかな酸味を利用しています。



### 1人分の栄養価

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
577kcal	24.9g	6.7g	801mg	72mg	1.6mg	3.9g	2.2g

## ☆ご飯

白飯 400g



材料は  
2人分です

## ☆鮭の照り焼き山椒風



鮭の切り身 2切れ(120g)  
しょう油 小さじ1と1/3(8g)  
酒 小さじ1強(6g)  
みりん 小さじ1(6g)  
粉山椒 少々  
大葉 2枚  
はじかみ 2本

- ① しょう油、酒、みりんを合わせ、鮭を30分位漬け込む。(ビニール袋を使うとムラなく漬け込むことができます！)
- ② 漬けこんだら鮭に粉山椒をふり、魚焼き用グリルまたはフライパンで焼く。
- ③ 皿に大葉をしき、鮭を盛付け、はじかみをあしらう。

## ☆いも煮



牛肉(こま肉) 40g  
さといも 60g  
糸こんにゃく 20g  
まいたけ 16g  
ごぼう 16g  
長ネギ 16g  
しょう油 小さじ1と2/3(10g)  
酒 小さじ1強(6g)  
みりん 小さじ1(6g)  
砂糖 小さじ2(6g)  
水 2/5カップ(80ml)

- ① さといもは一口大に切り、水にさらしておく。糸こんにゃくは熱湯に通し食べやすい長さ、ごぼうはささがきにして水にさらす。まいたけは食べやすい大きさに裂いて、長ネギは一口大の斜め切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ沸かし、里いも、ごぼう、こんにゃくを入れて火を通す。
- ③ 牛肉を加え、アクが出てきたら取る。
- ④ まいたけを入れ、調味料を加え、味を整える。
- ⑤ 長ネギを加え、軽く火を通してでき上がり。

## ☆菊入りおろし和え



大根 80g  
きゅうり 小1/5本(20g)  
食塩(下処理用) 少々(0.2g)  
食用菊 0.2g  
酢 大さじ1強(16g)  
砂糖 小さじ1(3g)  
食塩 少々(0.4g)

- ① きゅうりは小口切りに塩をふり、しんなりしたら洗い流し水分をよく切る。
- ② 菊の花は1~2分ゆでて冷水にとってよく絞る。
- ③ 大根をおろし、ザルにあげ軽く水気を切る。
- ④ 調味料を合わせておき、大根おろしときゅうりと菊の花を加え軽く和える。

## ☆果物&ほうじ茶

オレンジ 1/2個(100g)  
ほうじ茶 お好みで



美里町立南郷病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.9g

ご飯

かぶのサラダ

グレープフルーツ

ひじきの  
炒り煮

長いもと豚肉のピカタ



**\*しおecoポイント\***

ピカタとサラダには、簡単な手作り  
ソース&ドレッシングをご紹介♪  
いつもとは、ちょっと違う、塩分が少  
なくても美味しい料理に仕上がります。



1人分の栄養価

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
573kcal	18.9g	16.5g	1147mg	174mg	5.3g	7.0g	1.9g

## ☆ご飯

白飯 260g



材料は  
2人分です

## ☆長いもと豚肉のピカタ



長いも 120g  
豚肩ローススライス 80g  
食塩 少々(0.2g)  
こしょう 少々  
小麦粉 大さじ1弱(8g)  
卵 M1個(40g)  
油 小さじ1(4g)  
《オニオンソース》  
玉ネギ 小1/3個(40g)  
油 小さじ1/4(1g)  
トマトケチャップ 小さじ4(20g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
しょう油 小さじ1/3(2g)  
ゆでokra(付合せ) 2本

- ① 長いもは、1cmの厚さの輪切りにする。
- ② 長いもを豚肉で巻く。
- ③ ②に塩、こしょうをふっておく。
- ④ ③に小麦粉、卵の順につけ、油を熱し、オープンで焼く。
- ⑤ みじん切りにした玉ネギを油で炒め、ケチャップ、砂糖、しょう油を加えて軽く煮詰めてオニオンソースを作る。
- ⑥ 焼きあがった④に、⑤とゆでokraを添える。

## ☆かぶのサラダ

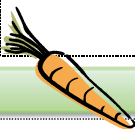
かぶ(葉なし) 小2個(80g)  
サニーレタス 1/2枚(10g)  
《人参ドレッシング》  
人参 小1/3本(30g)  
食塩 少々(0.4g)  
ブラックペッパー 少々  
オリーブオイル 小さじ1(4g)  
砂糖 小さじ1(3g)  
酢 小さじ2(10g)



- ① かぶは薄くスライスする。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参をすりおろし、調味料と合せてドレッシングを作る。
- ④ かぶ、サニーレタスを③の人参ドレッシングで和える。

## ☆ひじきの炒り煮

芽ひじき 10g  
人参 小1/5本(20g)  
油揚げ 10g  
糸こんにゃく 20g  
油 小さじ1/2(2g)  
酒 小さじ1弱(4g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
しょう油 小さじ1と1/3(8g)



- ① 芽ひじきは水で戻し、ザルにあけて水気をきる。
- ② こんにゃくはサッとゆがく。
- ③ なべに油を熱し、ひじき、人参、油あげ、こんにゃくを炒めた後、調味料を入れて煮る。
- ④ ゆでたグリーンピースを炒り煮の上にとらす。

## ☆果物

グレープフルーツ 1/3個(120g)



宮城県立こども病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.9g



**\*しおecoポイント\***

- ・“おせち料理”でもある松風焼きをしおeco！  
タネにみそを混ぜ込むので、少量の味付けでもgood！ゴマをプラスして味のアクセントに☆
- ・ほうれん草のお浸しは、かつお削り節をのせて風味とうま味をプラス☆  
また時間が経つと野菜から水分が出て味が薄くなるので、「水気をよく絞る！」「食べる直前に和える！」こともポイントです。



1人分の栄養価

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
608kcal	26.4g	13.8g	669mg	178mg	2.9mg	6.0g	1.9g

## ☆ご飯

白飯 360g



材料は  
2人分です

## ☆松風焼き



鶏ひき肉 140g  
玉ネギ 小1/6個(20g)  
鶏卵 M1/2個(20g)  
パン粉 1/2カップ(20g)  
白みそ 大さじ1弱(16g)  
みりん 小さじ2/3(4g)  
砂糖 小さじ1と1/3(4g)  
酒 小さじ2/5(2g)  
白いりゴマ 大さじ1強(10g)  
カリフラワー 40g  
絹さや 10さや(20g)

- ① 鶏ひき肉を粘りが出るまでよくこねる。
- ② 鶏ひき肉に粘りが出たら、みじん切りにした玉ネギを加え、よく混ぜる。
- ③ 溶いた鶏卵、パン粉、調味料を加え混ぜ合わせる。
- ④ タネを型に流し入れ、上に白いりゴマをふりかける。
- ⑤ オーブンを180度に温め、20分焼く。
- ⑥ 小房に分けたカリフラワーと、筋を取った絹さやはゆで、切り分けた松風焼きに添える。

## ☆ほうれん草のお浸し



ほうれん草 2/5束(120g)  
人参 小1/5本(20g)  
しょう油 小さじ1(6g)  
かつお削り節 小1/5パック(0.6g)

- ① ほうれん草は3cmの長さ、人参は5mm幅の短冊に切る。
- ② ほうれん草と人参をそれぞれゆで、水で冷やす。
- ③ 水気をよく切り、ボウルに移し、しょう油で和える。
- ④ 小鉢に盛り、かつお削り節を上のにせる。

## ☆果物&ほうじ茶

りんご 1/2個  
ほうじ茶 お好みで



宮城県立循環器・呼吸器病センター  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.5g

鶏肉のトマトソースかけ

フレンチサラダ

オレンジ

ご飯

さつまいも  
マッシュ



\*しおecoポイント\*

手作りのトマトソースは、市販のものに比べて塩分を調整しやすく、野菜もたっぷり入るので、ご家庭での万能ソースになること間違いなし！です。



1人分の栄養価

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	22.1g	12.6g	1212mg	84mg	2.5mg	5.8g	1.5g

## ☆ご飯

白飯 340g



材料は  
2人分です

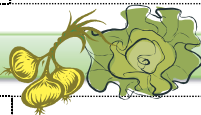
## ☆鶏肉のトマトソースかけ



鶏肉(もも皮なし) 140g  
食塩 少々  
油 3g(6g)  
人参 小1/5本(20g)  
玉ネギ 小1/3個(40g)  
ピーマン 10g(20g)  
トマトピューレ 10g(20g)  
トマトケチャップ 10g(20g)  
コンソメ 0.7g(1.4g)  
こしょう 少々  
パセリ 0.5g(1g)  
カリフラワー 80g

- ① 鶏肉に塩を少々ふり下味をつけ、油をひいて熱したフライパンでこんがり焼く。
- ② 焼き上がった鶏肉を皿に盛り、同じフライパンでみじん切りに切った人参、玉ネギ、ピーマンを炒める。
- ③ 野菜に火が通ったらトマトピューレ、ケチャップ、コンソメを入れ、こしょうで味をととのえる。
- ④ 鶏肉の上に③のソースかけ、細かく切ったパセリをふりかける。ゆでたカリフラワーを付け合せ出来上がり。

## ☆フレンチサラダ



レタス 2枚(40g)  
玉ネギ 小1/6個(20g)  
アスパラ 細2本(30g)  
トマト 中1/2個(80g)  
フレンチドレッシング 小さじ4(20g)

- ① レタス、玉ネギ、トマト、アスパラは食べやすい大きさに切り、アスパラはゆでておく。
- ② ①をきれいに盛り付けて、食べる直前にドレッシングをかける。

## ☆さつまいもマッシュ



さつまいも 大1/2個(80g)  
レーズン 小さじ1/2(2g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
バター 小さじ1(4g)

- ① 蒸したさつまいもを温かいうちにマッシュにし、砂糖・バターを混ぜる。
- ② ①にレーズンを和え、出来上がり。

## ☆果物

オレンジ 1個(200g)





# 東北公済病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.5g

ひじきサラダ

ハニーマスタードチキン

オレンジ

ご飯

ピーマンの  
和え物

## \*しおecoポイント\*

- ・鶏肉はんにくで下味をつけ、マスタードで味をピリッと♪
- ・和え物は糸かつおで風味を効かせ☆
- ・ひじきには下味をつけてドレッシングを少なくしました。



## 1人分の栄養価

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
594kcal	22.8g	10.9g	884mg	84mg	2.8mg	4.9g	2.5g

## ☆ご飯

白飯 340g



材料は  
2人分です

## ☆ハニーマスタードチキン

鶏もも皮なし 140g  
食塩 小さじ1/7(0.8g)  
こしょう 少々  
にんにく 小さじ1/6(1g)  
薄力粉 大さじ1強(10g)  
サラダ油 小さじ1と1/2(6g)  
はちみつ 大さじ1弱(20g)  
マスタード 小さじ2と1/3(14g)  
薄口しょう油 小さじ2(12g)  
白ワイン 大さじ1弱(14g)  
人参 小1/3本(30g)  
食塩 少々(0.2g)

- ① 鶏肉に塩、こしょう、にんにくで下味をつけ、薄力粉をまぶして油で焼く。
- ② はちみつ、マスタード、薄口しょう油、白ワインの合わせだれを1の肉にかけ、もう一度焼く。
- ③ 人参は柔らかくなるまで煮て添える。



## ☆ピーマンの和え物

ピーマン 2個(60g)  
赤ピーマン 小1個(20g)  
玉ネギ 小1/3個(40g)  
めんつゆ 小さじ1と1/4(8g)  
糸かつお 小2/3袋(2g)

- ① ピーマン、赤ピーマン、玉ネギはそれぞれ千切りにし、さっとゆでる。
- ② めんつゆと糸かつおで和える。

## ☆ひじきサラダ

芽ひじき 2g  
砂糖 小さじ1/3(2g)  
しょう油 小さじ1/3(2g)  
酒 小さじ2/5(2g)  
ダシ汁 小さじ4(20g)  
大根 60g  
きゅうり 小2/5本(40g)  
人参 小1/5本(20g)  
赤玉ネギ 20g  
コーン缶 小さじ2(14g)  
酢 小さじ2強(12g)  
砂糖 小さじ1/3(1.2g)  
サラダ油 小さじ1と2/3(6g)  
食塩 小さじ1/10(0.6g)  
こしょう 少々

- ① 芽ひじきを戻し、砂糖、しょう油、酒、ダシ汁で煮る。
- ② 大根、きゅうり、人参、赤玉ネギは千切りにし、コーン缶は水気を切る。
- ③ ②を酢、砂糖、油、塩、こしょうを混ぜたドレッシングで和える。
- ④ ①と③を和える。



## ☆果物

オレンジ 小1個(160g)



## 広南病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.3g

### 鮭のちゃんちゃん焼き風



#### \*しおecoポイント\*

- 塩分が多くなりがちな味噌ダレは、混ぜずにかけることで、少量のタレでも美味しく♪
- 大根のしそ和えは、大葉の香りで少ない塩分でも美味しくいただけます。



#### 1人分の栄養価

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
526kcal	22.9g	17.5g	880mg	171mg	3.2mg	6.4g	2.3g

## ☆ご飯

白飯 300g



材料は  
2人分です

## ☆鮭のちゃんちゃん焼き風



鮭 2切れ(120g)  
酒 小さじ1弱(4g)  
キャベツ 1/2枚(60g)  
人参 小1/5本(20g)  
さやいんげん 30g  
油 小さじ1(4g)  
みそ 大さじ1弱(16g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
みりん 小さじ2/3(4g)  
バター(無塩) 小さじ1と1/2(6g)

- ① 鮭は酒をふっておいてから焼く。
- ② キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。人参は太め千切りにする。
- ③ キャベツ、人参、さやいんげんをさっとゆで、水気を切って油で軽く炒める。
- ④ みそ、砂糖、みりん、バターを混ぜて加熱し、みそダシをつくる。
- ⑤ 器に③の野菜を盛り付け焼いた鮭をのせる。最後に④をかける。

## ☆れんこんのオイスター炒め



れんこん 2/5節(80g)  
しいたけ 4個(40g)  
スナップエンドウ 20g  
酒 小さじ1弱(4g)  
みりん 小さじ1/3(2g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)  
しょう油 小さじ1/2(3g)  
オイスターソース (10g)  
油 小さじ1と1/2(6g)

- ① れんこんは食べやすい大きさの乱切りにして下ゆです。スナップエンドウもゆでておく。しいたけは4等分にします。
- ② れんこん、しいたけを油で炒める。
- ③ ②に酒、みりん、砂糖、しょう油、オイスターソースを入れて味をととのえる。
- ④ 最後にスナップエンドウを加える。

## ☆大根のしそ和え



大根 80g  
大葉 1枚(1g)  
食塩 小さじ1/10(0.6g)

- ① 大根はいちょう切りにして、塩で和える。
- ② 大葉は千切りにする。
- ③ 水きりした大根と大葉を混ぜて器に盛り付ける。

## ☆果物

いちご 6粒



仙台循環器病センター  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

1.5g



**\*しおecoポイント\***

- ピカタのお肉の下味や衣に、こしょうやカレー粉などの香辛料を効かせて美味しさをUP!
- 鶏肉は揚げるのではなく、オープンシートで蒸し焼き風に仕上げると柔らかくヘルシーに☆
- りんごは塩水ではなく、酢水につけて色止めをしています。



1人分の栄養価

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

## ☆ご飯

白飯

340g



材料は  
2人分です

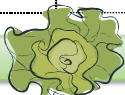
## ☆カレーピカタ



鶏もも肉(皮なし) 120g  
食塩 小さじ1/6(1g)  
白こしょう 少々(0.2g)  
小麦粉 小さじ2(6g)  
カレー粉 少々(0.2g)  
卵 M1/2個(20g)  
オリーブオイル 小さじ1と1/2(6g)  
赤パプリカ 1/2個(60g)  
乾燥パセリ 少々(0.2g)  
減塩パックソース(5ml) 2袋

- ① 鶏もも肉に塩・白こしょうをふる。
- 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、ゆでた赤パプリカを添え、パセリを上振る。

## ☆フレンチサラダ



レタス 大2枚(50g)  
きゅうり 小2/5本(40g)  
玉ネギ 小1/6個(20g)  
チーズ 12g  
フレンチドレッシング\* 小さじ2強(12g)

- ① レタスは食べやすい大きさにカットする。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ 玉ネギ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ちらしドレッシングをかける。

## ☆煮浸し



白菜 3/5枚(60g)  
人参 小1/3本(40g)  
厚揚げ 60g  
和風ダシの素 小さじ1/7(0.4g)  
みりん 小さじ1/3(2g)  
ダシおろししょう油 小さじ1と1/3(8g)

- 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。

## ☆果物



りんご 1/2個(150g)  
酢 少々  
水 適量

- ① 分量のりんごを切って、酢水につける。

国民健康保険川崎病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分量  
1.2g



**\*しおecoポイント\***

- かつお節や香味野菜（しょうが、ネギ）を使用すると、少ない塩分でもしっかり味で美味しく♪
- 旬の野菜は栄養価が高くて美味しく食べられます。ドレッシングは和えずに食べる直前につけて食べるのがポイント♪少ない量でも味を濃く感じられます。



1人分の栄養価

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
591kcal	23.2g	17.4g	1020mg	171mg	2.3mg	5.3g	1.2g

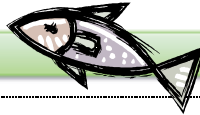
## ☆ご飯

白飯 320g



材料は  
2人分です

## ☆さばの土佐漬け焼き



さば 2切れ(120g)  
しょうが 大きじ1/2(4g)  
長ネギ 10cm位(40g)  
a かつお節 小2/3袋(2g)  
しょうゆ 大きじ1/2弱(8g)  
酢 小さじ1強(6g)  
酒 小さじ1強(6g)  
砂糖 小さじ1と1/3(4g)

<付け合わせ>

かぼちゃ 40g  
揚げ油 適宜

- ① ねぎ、しょうがをみじん切りにし、aと混ぜ合わせる。
- ② ①にサバを入れ、15分位漬けておく。
- ③ サバの中まで火が通るまで焼く。
- ④ 適当な大きさに切ったかぼちゃを素揚げし、③と④を盛り付ける。



## ☆冬の温野菜サラダ

白菜 12枚(40g)  
人参 1/4本(40g)  
れんこん 1/6節(40g)  
せり 10g  
ゴマドレッシング 大きじ1強(16g)

- ① 季節の野菜(白菜・人参・れんこん・せり)を食べやすいように切ってゆでる。
- ② ゆで上がった①をきれいに盛り付ける。
- ③ ドレッシングは計量して別添えにし、食べる直前にかけるか、つけながら食べます。

## ☆果物&ヨーグルト&ほうじ茶

キウイ 1と1/2個(140g)  
いちご 6個(60g)  
ヨーグルト 2個(200g)  
ほうじ茶 お好みで





一般財団法人 佐藤病院  
管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量  
1.1g



**\*しおecoポイント\***

- ・ハーブ焼きは、チーズとパセリの風味とレモンの酸味で、美味しく！油で揚げず、オーブンで焼くとカロリーオフ！
- ・副菜には、旬の青菜（雪菜）とからしの辛味を利用した和え物と、酸味でさっぱりとした和え物をプラスしました。



1人分の栄養価

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	3.6mg	6.6g	1.1g

## ☆ご飯

白飯 360g



材料は  
2人分です

## ☆鶏肉のハーブ焼き



鶏胸肉(皮なし) 120g  
しょうが汁 小さじ2/5(2g)  
塩 少々(0.2g)  
こしょう 少々(0.2g)  
小麦粉 小さじ2(6g)  
鶏卵(全卵) M1/2個(16g)  
パセリ(みじん切り) 小さじ2(6g)  
粉チーズ 大さじ1と2/3  
パン粉(乾) 大さじ3強(10g)  
＜付け合わせ＞  
ミックスベジタブル 30g  
レモン 1/4個(30g)  
ブロッコリー 60g

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに、削ぎ切りにする。
- ② ①の肉にしょうが汁、塩、こしょうで味付けする。
- 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

雪菜 120g  
ほんしめじ 2/3パック(60g)  
からし 小さじ1/4強(0.6g)  
しょう油 小さじ2/3(4g)

- ① 青菜は色よくゆでてしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② しめじは石づきを取って小房に分け、ゆでて水切りする。
- ③ しょう油、からし粉を混ぜ合わせて、①と②と合わせる。



## ☆おろし和え

大根 1/10本(100g)  
きゅうり 2/3本(30g)  
酢 小さじ2(10g)  
食塩 小さじ1/10(0.6g)

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

## ☆果物&ほうじ茶

みかん 2個(160g)  
ほうじ茶 お好みで



## 東北薬科大学病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.0g

ビーフンサラダ

ブルーベリーヨーグルト

ちらし寿司

菜の花のからし和え



### \*しおecoポイント\*

- ちらし寿司は、具材を煮た汁を切ってから混ぜることで減塩に☆味付けあなごは、後から盛り付けることで少量でもボリューム感がUP♪
- ビーフンサラダは、ハムの塩分を味付けに活用しました。



### 1人分の栄養価

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
685kcal	26.4g	16.1g	896mg	185mg	3.0mg	5.8g	2.0g

## ☆ちらし寿司

材料は  
2人分です

白飯	340g
酢	小さじ4 (20g)
砂糖	少々 (8g)
食塩	小さじ2 (0.2g)
焼きのり	0.6g
干しかんぴょう	4g
干しいたけ	1個 (4g)
人参	20g
砂糖	小さじ1/3 (2g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
味付けあなご	30g
蒸しえび	40g
桜でんぶ	大さじ2 (10g)
卵	1個 (60g)
砂糖	小さじ1と1/3 (4g)
食塩	少々 (0.2g)
油	小さじ1 (4g)
さやえんどう	2枚 (10g)
甘酢しょうが	10g

- ① 干しかんぴょう、干しいたけは水戻しし、人参と共に干切りにして砂糖、しょう油、ダシ汁で煮る。あらかじめすし酢を作っておき、熱いうちに煮汁を切った具材を加え冷ます。
- ② 錦糸卵を作っておく。
- ③ 炊き立てのご飯に①を切るように混ぜ、皿に盛り付ける。ご飯の上に具材全てを彩りよく盛り付ける。



## ☆ビーフンサラダ

ビーフン(乾)	16g
きゅうり	中1/2本 (60g)
ボンレスハム	30g
プチトマト	4個 (60g)
マヨネーズ	大さじ1と2/3 (20g)
こしょう	少々 (0.2g)

- ① ビーフンは沸騰したお湯にいれ、火を止め3～4分、固さを見て良ければ冷水に取る。
- ② 千切りにしたきゅうり、ボンレスハムと共にマヨネーズ、こしょうで味付けし、盛り付けの最後にプチトマトを飾る。

## ☆菜の花のからし和え

菜の花	1/2束 (100g)
しょう油	大さじ2/3 (4g)
からし	0.4g

- ① 菜の花をゆでる。
- ② からししょう油で和える。



## ☆ブルーベリーヨーグルト

ブルーベリー(冷)	10g
ラズベリー(冷)	10g
キウイフルーツ	1/5個 (20g)
プレーンヨーグルト	140g
砂糖	大さじ1/2弱 (4g)



- ① プレーンヨーグルトを砂糖で味付けする。
- ② 小鉢に分けたヨーグルトの上に、ブルーベリー、ラズベリー、小さめに切ったキウイフルーツを飾る。

## 古川緑ヶ丘病院

管理栄養士さんから届きました☆

1食の塩分の量

2.3g



### \*しおecoポイント\*

- ・ビーフストロガノフはハヤシフレークだけでなく、デミグラスソースを加えることでしおeco&コクUP♪
- ・大根サラダは水気切ること、また食べる直前に味付けすると塩分を控えることができます。



### 1人分の栄養価

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
653kcal	25.0g	21.7g	1072mg	405mg	5.9mg	5.8g	2.3g



材料は  
2人分です

### ☆ご飯

七分づき米 146g  
粉寒天 2g

- ① 七分づき米を洗米し、水を計量した後寒天をいれていつもと同じように炊飯する。  
(つやが出て乾燥を防ぐと同時に食物繊維を摂る事ができます)

### ☆ビーフストロガノフ



牛モモスライス 200g  
玉ネギ 中1個(200g)  
セロリ 1/2本(60g)  
冷凍マッシュルーム 100g  
油 大さじ1(12g)  
ハヤシフレーク(市販) 40g  
デミグラスソース 12g  
チキンコンソメ 1/4個(1.2g)  
ケチャップ 小さじ1と1/2弱(8g)  
食塩 少々(0.4g)  
こしょう 少々(0.2g)

- ① 玉ネギとセロリ、マッシュルームは5mm程度のスライスに切る。
- ② 鍋に油をひいて玉ネギを炒める。
- ③ ②に一口大に切った牛肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③にセロリとマッシュルームを入れ炒め、油が回ったら具材が1/3～半分程度浸る位の水を加える。(水が多いと、調味料も多く必要になって塩分が高くなるので気を付けましょう)
- ⑤ ハヤシフレーク、デミグラスソース、ケチャップ、コンソメを入れ煮込み、最後に塩コショウで味を調える。

### ☆大根サラダ



大根 1/4本(240g)  
こんにゃく寒天 4g  
ロースハム 3枚(60g)  
大根の葉 20g  
和風ドレッシング 大2と小2(40g)  
しょう油 小さじ1/3(2g)  
砂糖 小さじ2/3(2g)

- ① こんにゃく寒天は水で戻しておく。
- ② 大根とロースハムは3mm程度の千切りにする。
- ③ 大根はさっとゆで、よく水気を切る。
- ④ 食材を混ぜ合わせ、ドレッシング、しょう油、砂糖で味付けをする

### ☆果物&牛乳

黄桃(缶詰) 2個(200g)  
牛乳 180ml



