

社食レシピ

しおエコ
~おいしい塩 ecoレシピ~



塩 eco とは？：塩の節約 (eco) のこと。塩分の摂り過ぎは高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。

©宮城県・旭プロダクション

今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
YKK AP (株)東北製造所です！



事業所の紹介をお願いします♪

住宅用商品（窓、サッシ、ドア、門扉、フェンス、カーポート、複層ガラス等）、ビル用商品（超高層・高層・中層・低層ビル用窓、サッシ、ドア、カーテンウォール等）の設計・製造・施工及び販売をしている会社で、約 2,200 名の従業員が働いています。

交替勤務者もいるため、社員食堂は二部制で、昼は 400 名/日、夜は 70 名/日の方が利用しています。食堂業務は外部委託しており、おいしい食事をいただいています。

「社食」を利用した食育の取組について紹介をお願いします♪

食堂では、従業員の方々に、食事を通して自身の健康管理により関心を持っていただけるよう、日々各メニューのカロリーと塩分の表示をしています。また、提供する食事の中から組み合わせ、700kcal 未満の健康セットを提案し、メニュー表やサンプルで毎日違ったセットを掲示しています。食堂イベントとしては、月に 1 回「ヘルシー弁当」を実施しています。カロリーと塩分を控え、様々な病気の予防にもなると言われている食物繊維を多く摂取できるお弁当を考え提供しています。また、年に数回、管理栄養士による腸年齢診断や血管年齢診断のイベントも行い、より多くの方に健康と食事との関わりについて、少しでも興味をもっていただくよう取り組んでいます。



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・アジのカレーマリネ
- ・大根のスープ煮
- ・まめ豆サラダ
- ・麦ご飯
- ・味噌汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
601kcal	26.4g	16.2g	84.8g	2.9g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆麦ご飯

米 60g
押し麦 20g

☆味噌汁

ほうれん草 10g、ごぼう 10g、
味噌 8g、和風だし 0.8g

☆アジのカレーマリネ

アジ 70g、塩・コショウ少々、
小麦粉 5g、カレー粉 1g、
油適量、玉葱 30g、京菜 10g
赤ピーマン 10g、マリネドレッシング 6g
サニーレタス 5g

☆大根のスープ煮

大根 40g、人参 20g、
グリーンピース 3g、マッシュルーム 5g
コンソメ 1g、塩・コショウ少々

☆まめ豆サラダ

ミックスビーンズ 10g、
むき枝豆 5g、コーン 5g
大豆水煮 5g、紫玉葱 10g
ゆかり 15g、マリネドレッシング 8g

<作り方>

☆アジのカレーマリネ

- 1 アジに塩・こしょうをし、下味をつける。
- 2 小麦粉とカレー粉を合わせ、アジにまぶし油をしき焼く。
- 3 玉葱と赤ピーマンは薄くスライスし、京菜は3cm位に切り、ドレッシングと合わせる。
- 4 器にサニーレタスを敷き、そこにアジをのせ、野菜と合わせたドレッシングをかけて完成。

☆大根のスープ煮

- 1 ベーコンを短冊切りしさっと炒め、乱切りした大根と人参と煮ていく。グリーンピースも別の鍋で煮る。
- 2 大根と人参が柔らかくなってきたらコンソメ、塩・コショウで味を調える。
- 3 器に盛り、上にグリーンピースを飾り完成。

☆まめ豆サラダ

- 1 ミックスビーンズ、枝豆、コーン、大豆は茹で、冷やす。
- 2 玉葱は薄くスライスし、レタスはざく切りする。
- 3 冷やした1と2をドレッシングで合わせ器に盛り完成。

*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

- ・生野菜や根菜、豆類を多く取り入れ、普段摂取が足りていない食物繊維をたくさん摂れるメニューです。
- ・魚の脂っこさとマリネを組み合わせ、青魚でもさっぱりとし食べやすいようにしました。

今回の担当：YKK AP 株式会社東北製造所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

