

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！

伊藤ハムデイリー株式会社

東北工場です！



事業所の紹介をお願いします♪



当社は宮城県栗原市に本社を置き、伊藤ハムグループの中で北海道・東北・北陸エリアを担っている会社です。グランドバイエルンや朝のフレッシュシリーズを始め、ハンバーグやチキンナゲット、ビーフジャーキー等、約 260 種類の商品を製造、販売しています。事業所内には協力会社様を含め、約 600 名が働いており、衛生上の観点から、食事の際には全員が食堂を利用するルールになっています。そのため、食堂のメニューは、味はもちろん、栄養面にも配慮して提供しています！

また、地域に密着した企業を目指すべく、社会貢献活動に力を入れています。中でも食肉加工メーカーの特徴を活かしたウインナーの飾り切り教室は、お子様も保護者の方も盛り上がる内容で、毎回好評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♪

当食堂では、健康づくりの取組みとして、週に一回、ヘルシーメニューを提供しています。メタボ対策をはじめとした生活習慣病予防や健康維持増進を目的とした、栄養バランスのとれた野菜たっぷりのセットメニューです。



では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ・イカのバジルフリッター
- ・ひじきと根菜イタリアンサラダ
- ・オレンジゼリー
- ・もち麦ご飯
- ・春雨スープ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
664kcal	24.0g	12.4g	110.4g	2.5g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

☆もち麦ご飯

精白米 70g もち麦 10g

☆イカのバジルフリッター

イカ切身 40g×2枚
 バジルパウダー 0.3g
 フリッター粉 16g、水
 トマトソース 30g
 レタス 30g
 サニーレタス 3g
 赤パプリカ 5g
 揚げ油 適量

☆ひじきと根菜イタリアンサラダ

笹ガキゴボウ 15g
 レンコンスライス 10g
 むき枝豆 5g 人参(千切) 5g
 ひじき 2g
 イタリアンドレッシング 8g

☆オレンジゼリー

オレンジゼリーの素 15g
 熱湯 70g
 みかん缶 2粒

☆春雨スープ

春雨 3g 人参(千切) 3g
 干椎茸 0.5g チンゲン菜 5g
 とりがらスープ(粉末) 1.5g
 水 150g
 こい口醤油 1g 酒 3g
 塩 0.5g 胡椒 0.01g

＜作り方＞

☆イカのバジルフリッター

- 1 イカを、フリッター粉、水、バジルを合わせた衣にくぐらせて油で揚げる。鍋にトマトソースを入れ、加熱する。
- 2 レタス、サニーレタスをざく切り、赤パプリカをスライスしミックスレタスを作る。
- 3 器に盛りつけ、トマトソースをかける。

☆ひじきと根菜イタリアンサラダ

- 1 水で戻したひじきと野菜をそれぞれ茹で、ザルにあけて水気をきる。
- 2 ボウルに具材を入れドレッシングで和え、器に盛る。

☆オレンジゼリー

ボールに分量の熱湯をいれゼリーの素を少しずつ加え、かき混ぜながら溶かす。器にみかん、ゼリーを入れ冷蔵庫で冷し固める。

☆春雨スープ

- 1 春雨をゆでる。干椎茸は、水で戻す。チンゲン菜は茹でる。
- 2 鍋に湯を沸かし、とりがらスープ、醤油、酒を入れスープを作る
- 3 2の鍋に、春雨、椎茸、人参を加え煮て塩、胡椒で味を整える。器にチンゲン菜を盛り、3のスープを注ぐ。

*レシピのポイント

イカのバジルフリッターは、バジルパウダーを使い香辛料の風味をプラスし、薄味の物足りなさを補いました。

ひじきと根菜のイタリアンサラダは、しっかりと食材の水分を切る事がポイントで、食べる直前に味付けをすると、味が薄まらず塩分を控えることができます。

次回は、山崎製パン株式会社仙台工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：伊藤ハムデイリー株式会社 東北工場
 0228-58-3111

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

