

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！
アルプス電気（株）古川工場です！



事業所の紹介をお願いします♪

アルプス電気は、総合電子部品メーカーです！！

自動車・モバイル機器・家電などの全世界 2,000 社を超えるメーカーに約 40,000 種類の製品を供給しています。

国内従業員約 5,500 人の内、約 3,700 人が宮城県内の事業所に勤務しています。

国内最大拠点の古川工場は、約 2,000 人の社員が勤務しており、うち約 1,000 人が新製品の開発・設計に携わる東北最大規模のエンジニアリング拠点です。

「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♪

古川工場の社員食堂では、「朝・昼・晩」3食提供しています！！

- ・昼食は、日替わりで3種類の定食を提供しています！
うち1種類は、低カロリーで美味しいヘルシーメニューです。
- ・定食以外にもカレー・麺・サラダ・小鉢など豊富なメニューを提供しています。
飽きのこないバランスのとれた献立の構成を意識しています。
- ・不足しがちな野菜を食堂でしっかり摂取できるよう、
日替わり「大盛りサラダ」の提供をはじめました。
現在、人気沸騰中です！（▶右写真）



では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- 黒米
- かぼちゃのスペイン風オムレツ
- 海藻サラダ
- 温野菜
- コンソメスープ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
557kcal	19.4g	18.3g	78.8g	2.5g

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

☆黒米

ご飯 150g
 （黒米と米を20：1の割合で炊いています。）

☆かぼちゃのスペイン風オムレツ

- 卵 1.5個
- かぼちゃ 20g
- ベーコン 15g
- ミニトマト 1個
- 玉ねぎ 20g
- 牛乳 大さじ1/2
- こしょう 少々
- カロリーハーフマヨネーズ 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1/2
- パプリカ 15g

☆海藻サラダ

- サニーレタス1枚
- 乾燥わかめ 1g
- ミニトマト 1個

☆温野菜

- かぼちゃ 20g
- ブロッコリー 20g
- カリフラワー 20g

☆コンソメスープ

- 洋風だし 140cc
- ほうれん草 5g

＜作り方＞

☆かぼちゃのスペイン風オムレツ☆

- ①かぼちゃを柔らかくなるまで火を通します。
- ②卵に牛乳・塩・こしょうを加えて溶きほぐします。
- ③深さのある耐熱容器にクッキングシートを敷き、半分に切ったミニトマト、スライスした玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコンを並べ、そこに溶いた卵を流し込みます。
- ④200℃に予熱したオーブンで20分焼きます。
- ⑤マヨネーズとケチャップを混ぜてソースを作り、皿に丸く敷きます。
- ⑥焼きあがったオムレツを切り分け、盛り付けます。
- ⑦素揚げしたパプリカを飾って完成です。

*お客様からいただいた意見

ふかふかのオムレツの中に、彩り豊かな野菜がゴロゴロと入り、食べ応えがあって美味しいお料理です。

お客様からはレシピを教えてくださいと言っていたこともありました。

今回の担当：アルプス電気（株）古川工場
 （0229-23-5111）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

