

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！

山崎製パン株式会社仙台工場です！



事業所の紹介をお願いします♪

宮城県の県南に位置する柴田郡柴田町で昭和 44 年から食パン、菓子パン、和菓子など、バラエティー豊かな商品を製造し、コンビニエンスストア等を通して全国に提供しています。

また、商品や活動を通して地域に向けた「食育」にも取り組み、自社商品を取り入れたレシピをウェブサイトで公開しています。

社員食堂は委託会社の株式会社日京クリエイトにて 24 時間営業し「朝食約 50 食」「昼食約 320 食」「夕食約 30 食」「夜食約 170 食」を提供しております。

「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♪

食堂を運営する株式会社日京クリエイトにて毎月「栄養士だより」と、週ごとに「栄養メモ」の掲示をしています。(※1)

旬の食材に含まれる栄養素や季節の行事を取り上げることで、食堂を利用する方々へ少しでも食に興味を持っていただけるようPRをはかっています。

朝食時の味噌汁は「白味噌」「合わせ味噌」「減塩味噌」から選択でき、ご飯も自分にあった量を選べます。また日京クリエイトオリジナルの健康メニューである「カラダよろこびメニュー」を献立に取り入れ「揚げない豚カツ」や「野菜たっぷりメニュー」などを提供しています。

| えのきだけの栄養 | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| ビタミンB1 疲労回復 食欲増進 | ミネラル 鉄 貧血予防 |
| ビタミンB2 肌荒れや髪トラブル改善 成長促進 | マグネシウム 骨や歯を丈夫にする |
| ナイアシン アルコールを分解 | カリウム 高血圧予防に効果的 |
| | 亜鉛 味覚を正常に保つ |

※1 栄養メモ

では早速、レシピを教えてください♪



《今日のメニュー》

- ・ご飯
- ・タンドリーチキン
- ・もやしとハムの和え物
- ・青菜としめじのお浸し
- ・味噌汁（油揚げ・玉葱）



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 656kcal | 44.2g | 14.7g | 85.1g | 2.9g |

レシピと作り方を教えてください♪

＜材料（1人分）＞

| | | |
|--------------|---------------|---|
| ☆白飯 | 200g | |
| ☆タンドリーチキン | | |
| 鶏むね肉 | 50g×3枚 | A |
| 食塩 | 0.5g | |
| カレー粉 | 1.5g | |
| おろししょうが | 1.0g | |
| おろしんにく | 0.8g | |
| プレーンヨーグルト | 15g | |
| 油 | 2g | |
| キャベツ | 4.0g | |
| にんじん | 5g | |
| ☆もやしとハムの和え物 | | |
| ほうれん草 | 10g | |
| プレスハム(千切り) | 8g | |
| もやし | 40g | |
| きくらげ | 1g | |
| ノオロ和風ドレッシング | 6g | |
| ☆青菜としめじのお浸し | | |
| 小松菜 | 50g | B |
| ぶなしめじ | 10g | |
| 和風だし | 0.2g | |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 3g | |
| おろししょうが | 0.5g | |
| みりん風調味料 | 1.0g | |
| ☆味噌汁（油揚げ・玉葱） | | |
| 油揚げ | 5g | |
| 玉葱 | 20g | |
| 白味噌 | 5g | |
| 和風だし | 1.3g (水 150g) | |

＜作り方＞

☆タンドリーチキン

- 1 鶏むね肉をAの調味料で漬ける。
- 2 キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- 3 2を沸騰したお湯でゆで、冷水中で冷やす。
- 4 天板に油をひき、1を200度のオーブンで10分焼く。
- 5 3と4を盛り付ける。

☆もやしとハムの和え物

- 1 ほうれん草、もやし、プレスハムをそれぞれゆでる。
ほうれん草は3cm幅に切る。
- 2 きくらげは水で戻し、細切りにし、茹でる。
- 3 1と2を和風ドレッシングで和える。

☆青菜としめじのお浸し

- 1 ぶなしめじは石づきをとり小分けにする。
小松菜、ぶなしめじをそれぞれゆで冷水中に取り水気を切る。
小松菜は3cm幅に切る。
- 2 Bの調味料を煮立たせ、冷まし、1を加える。
- 3 2を盛り付ける。

☆味噌汁

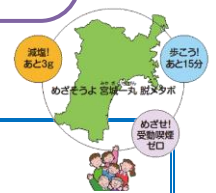
- 1 油揚げは短冊切りにし、油抜きする。玉葱は薄切りにする。
- 2 鍋に水と玉葱をいれ火が通ったら、油揚げ、白味噌、和風だしを加える。
- 3 2を盛り付ける。

POINT

夕食で提供している献立です。鶏肉も150gとボリュームたっぷり。鶏むね肉を使用しているため、カロリー・脂質カット。小鉢も2品付き、野菜をたくさん摂ることが出来る献立です。

次回は、株式会社東北フジパン仙台工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：山崎製パン株式会社仙台工場



第2次みやぎ21健康プラン

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637