

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

皆さん、こんにちは！
アルプス電気（株） 涌谷工場です！



■ 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！！

身の回りにある自動車・モバイル機器・家電製品等の全世界 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。

社員食堂では「朝・昼・夕」3食提供しており、従業員・協力会社を含め約 900 名が利用しています。

■ 「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♪

- 昼食のご飯はマンナンライスに変更ができ、カロリーを気にする方におすすめです。
- 週 2 回ヘルシー定食の提供をしています。カロリーを 600Kcal 以下に抑えた魚・野菜中心のメニューです。
- 定食以外にも丼物・麺・カレー・サラダなど豊富なメニューを提供しており、いろいろな組み合わせが可能です。
- 各テーブルに減塩醤油を設置しています。
- 10 月には野菜を中心とした健康プレートバイキングを実施しました。



では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ごはん
- 鯖のタンドリー風焼き
- 春雨ナムル
- 卵スープ
- グレープフルーツ



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 554kcal | 20.4g | 12.8g | 85.7g | 2.9g |

レシピと作り方を教えてください♪

＜作り方＞

☆鯖のタンドリー風焼き

- 1 鯖の水気をペーパータオル等で拭き取る。
- 2 タンドリーシーズニング・プレーンヨーグルトを混ぜ合わせたものに鯖を1時間位漬けこみ、オーブンで焼く。
(200℃ 10分)
- 3 付け合わせの大根・人参は千切り、水菜は一口大にカット、レモンは輪切りトマトはくし形に切って盛り付けをする。

☆春雨ナムル

- 1 春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
- 2 人参は千切りにし茹でる。
- 3 カットわかめは水にもどし、水気をよく切る。
- 4 1～3を混ぜ合わせ、中華ドレッシングで和える。

☆卵スープ

- 1 沸騰した湯に鶏ガラスープを加え、とき卵を流し入れる。
- 2 塩で味を調える。
- 3 器に盛り付け、スリムネギ・白ごまを散らす。

＜材料（1人分）＞

☆白飯

ご飯 160g

☆鯖のタンドリー風焼き

骨なし鯖 70g

タンドリーシーズニング 3g

プレーンヨーグルト 9g

（付け合わせ）

大根 20g

人参 5g

水菜 5g

トマト 20g

レモン 10g

☆春雨ナムル

春雨 15g

カットわかめ 1g

人参 10g

中華ドレッシング 15cc

☆玉子スープ

スリムネギ 5g

卵 20g

白ごま 1g

鶏ガラスープ 2g

塩 0.4g

水 150ml

☆果物

グレープフルーツ 1/10個

*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

- 鯖をカレー風味にすることで減塩効果や臭み消しの効果もあって一石二鳥です。
カレースパイスが食欲をそそります。漬け込んで焼くだけなので、簡単に作れます。

次回は、株式会社五洋電子仙台工場さんです。お楽しみに♪

今回の担当：アルプス電気涌谷事業所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

