

# 学食レシピ



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！

仙台大学学生食堂  
「なちゅら」です。



## 大学食堂の紹介をお願いします♪

仙台大学は 1967 年に開学した体育系大学で、体育学部の中に 5 つの学科を持ち (2017 年 4 月に 6 番目の「子ども運動教育学科」が新設予定)、体育・スポーツや健康づくりの分野の指導者や専門家を育成しています。今回担当する「運動栄養学科」では、スポーツ栄養学などを学び栄養士免許を取得することができます。

本学で開催される様々な行事では、本学科の学生や教員がスポーツ選手の競技力向上や健康づくりを目的としたメニューを考案し、学生食堂と連携して提供する取り組みを行っており、今回掲載したメニューはそのひとつです。また、学生食堂では、昼食時間のご飯おかわり自由や運動部に対する朝夕の食事提供など体育大学ならではの取り組みも行っています。

## では早速、レシピを教えてください！

《本日のメニュー》

- ・ごはん
- ・豚肉のはちみつマスタード焼き
- ・白菜と高野豆腐のピリ辛煮びたし
- ・たら汁
- ・みかんヨーグルト



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
854kcal	41.7g	29.0g	99.6g	1.5g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

☆白飯	200g（炊き上がり重量）	☆白菜と高野豆腐のピリ辛煮びたし	
		白菜	50g
☆豚肉のはちみつマスタード焼き		高野豆腐	5g
豚ロース	100g	しめじ	5g
薄口醤油	2g	人参	5g
はちみつ	2g	みりん	2g
練からし	5g	だし汁（かつお・昆布）	15g
オリーブオイル	2g	薄口醤油	2g
ブラックペッパー	0.04g	唐辛子（粉）	0.1g
※付け合わせ		☆たら汁	
さつまいも	30g	たら（切身）	50g
玉ねぎ	10g	白菜	15g
ハム	5g	ねぎ	15g
ヨーグルト	5g	水	200ml
マヨネーズ	2g	だし汁（かつお・昆布）	15g
砂糖	5g	調理酒	2g
ブラックペッパー	0.04g	薄口醤油	1g
レタス	3g	糸みつば	0.5g
		唐辛子（粉）	0.1g
		☆みかんヨーグルト	
		ヨーグルト	60g
		みかん（缶詰）	15g



## <作り方>

### ☆豚肉のはちみつマスタード焼き

①フライパンにオリーブオイルを熱し、豚ロースを焼く。余分な油をふき、醤油、はちみつ、練からしを混ぜ合わせて加え、中火で煮からめる。

### ※付け合わせ

①さつまいもは皮をむいて蒸し、つぶしておく。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ハムは細切りにしておく。

②①にヨーグルト、マヨネーズ、砂糖、ブラックペッパーを加えてよく混ぜ、レタスの上にのせて盛り付ける。

### ☆白菜と高野豆腐のピリ辛煮びたし

①白菜は2cm、高野豆腐は1cm幅、しめじは小房に分け、人参は短冊切りにする。

②鍋に白菜、高野豆腐、しめじ、人参、だし汁を入れ強火にかける。沸騰したら、蓋をし弱火で煮る。

③火が通ったら醤油を入れ、器に盛り付けたら、唐辛子をかける。

### ☆たら汁

①たらは3等分、白菜は5cm幅の食べやすい大きさに切る。ねぎはななめ薄切りにする。

②鍋に水をいれて沸騰したら、たら、白菜を入れる。

③酒、醤油、だし汁、糸みつば、ねぎを入れる。唐辛子はお好みで入れる。

### ☆みかんヨーグルト

ヨーグルトにみかんをのせる。

ポイント！！香辛料のマスタードと七味で減塩★



外食やお惣菜は、濃い味付けの傾向があります。食べ過ぎには気をつけましょう！



今回は、日東電工株式会社東北事業所さんです。  
お楽しみに♪

今回の担当：仙台大学 体育学部 運動栄養学科

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

