

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！

**トーアエイヨー株式会社
仙台工場です！**



事業所の紹介をお願いします♪

- 所在地 宮城県黒川郡大和町松坂平7-5
- 業種 医薬品の製造・販売
- 当社は、循環器医療において、真に必要とされるスペシャリティファーマを目指し、「循環器領域を中心に独創的な新薬を通じて人々の健康に寄与する」という企業理念に基づき、健康という全ての人の望みを、医療用医薬品の分野でしっかりと支えることにより、社会に貢献し続けております。
- 食堂は、従業員50名全員が利用しており、運営は株式会社日京クリエイトさんをお願いしています。

「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♪

2015年度は、月～金まで「減塩」や「野菜たっぷり」などのテーマを設けて、日替わりでヘルシーメニューを提供する「ヘルシーランチウィーク」を実施しました。社員向けにヘルシーメニューに関するアンケート調査を行ったところ、メニューによる差はありましたが、味付けも、野菜の量も概ね良い評価をもらい、「また食べたい」という声を多くいただきました。

【株日京クリエイトより】

減塩メニューは、香辛料や香味野菜、酢などを活用し、塩分控えめでも「おいしい」と感じていただけるように工夫しています。ご家庭でも気軽に簡単に取り入れやすい減塩法をご紹介することで、普段の食生活から減塩や低カロリーな食事を、意識できるよう今後もメッセージを発信していきたいと考えています。

では早速、レシピを教えてください♪



《本日のメニュー》

- ・ヘルシー玉子スープかけごはん
- ・いんげんとベーコンのソテー
- ・コーヒーゼリー



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
571kcal	24.2g	7.0g	100.5g	2.1g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆ヘルシー玉子スープかけごはん

精白米	90g
押麦	7.5g
（炊きあがり 麦ご飯約 200g）	
鶏ささみ	1本
ほうれん草	30g
白菜	30g
中華スープ	200cc
人参	15g
干し椎茸	1g
長葱	15g
塩・こしょう	少々
ごま油	1g
鶏卵	1個
刻みのり	少々
小葱	3g

☆いんげんとベーコンのソテー

いんげん	50g
ベーコン	5g
玉葱	10g
油	少々
塩・こしょう	少々

☆コーヒーゼリー

コーヒーゼリーの素	15g
水	80cc
ホイップクリーム	2g

<作り方>

☆ヘルシー玉子スープかけごはん

- 1 精白米は浸漬し、押麦を加えて炊く。
- 2 鶏ささみは一口大に切り、白菜と人参は短冊切り、長葱は斜め切り、小葱は小口切りにする。
- 3 ほうれん草は茹でて、一口大に切っておく。
- 4 干し椎茸は戻して薄切りにする。
- 5 鍋に中華スープを煮立たせ鶏ささみ、白菜、人参を加えて煮る。
- 6 5に3と長葱を加え、塩・こしょうで味付けをし溶き卵を流し入れる。
- 7 6にごま油を加える。
- 8 1を盛付け、7をかけ、刻みのり、小葱をちらす。

☆いんげんとベーコンのソテー

- 1 いんげんは茹でて、3cmの長さに切る。
- 2 ベーコンは3cm幅に、玉葱は3mm幅に切る。
- 3 フライパンに油をひき2を炒める。
- 4 3に1を入れて炒め、塩・こしょうで味付けをする。

☆コーヒーゼリー

- 1 水を80℃以上に加熱し、コーヒーゼリーの素を入れ溶かす。
- 2 1をカップに入れ、冷し固める。
- 3 2を盛付け、ホイップクリームを飾る。

*分量、作り方は使用する商品表記に合わせてください。

*POINT（※日京クリエイトより）

たくさんの野菜と麦ご飯でカロリーと塩分を抑えながらも、ビタミンと食物繊維が摂れる嬉しいメニューです。デザートを食べてもカロリーオーバーの心配無し！おなかも心も大満足で好評のランチです。

今回は、HOYA 株式会社 ペンタックスLC 事業部 宮城事業所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：トーアエイヨー株式会社仙台工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

