

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！

株式会社 登米村田製作所
です！！

muRata

登米村田製作所

事業所の紹介をお願いします♪

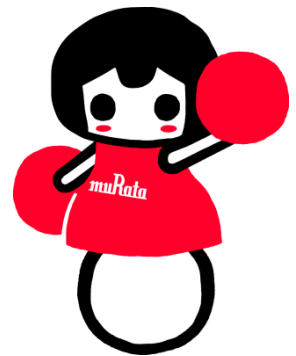
当社は、総合電子部品メーカー「村田製作所」の生産拠点であり、宮城県の県北 登米市から全世界のお客様に向けて「巻線コイル」を供給している会社です。
当社の製品は、皆さんが日々使用しているスマホや自動車などの様々な完成品の中で活躍しています♪
さて、当社の食堂では、昼間・夜・深夜と3つの時間帯で従業員へ様々なメニューを提供しており、1日約550名が利用しています。
また、現在、2017年3月に向けて新社屋を建設しており、お洒落な食堂にリニューアルを予定しています！！



「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♪

当社の食堂では、2週間分のメニューを掲示しています。
この掲示には、カロリー・たんぱく質・脂質・塩分等の成分表示を
しており、従業員には、日々の食事についてメニューを楽しみにしながら、
栄養価を考えた食事を選択してもらえるようにしています。
また、さらに健康を重視した従業員向けにヘルシー弁当の提供も行っ
ています。

なお、食堂での取り組みについては、食事委員会等で従業員から意見を
集めて、健康を意識し、かつ働くモチベーションに繋げていただけるよう、
日々、提供メニュー・食堂利便性の改善に努めています。



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ご 飯
- ・ハンバーグ和風きのこソース
- ・マセドアンサラダ
- ・根菜の炒り煮
- ・味噌汁 (かぼちゃ・長ネギ)



エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
579kcal	18.4g	16.3g	7.6g	2.8g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料(1人分)>

★白 飯

- ・ご 飯 140g

★ハンバーグ和風きのこソース

- ・ハンバーグ 80g
- ・えのき 10g
- ・しめじ 10g
- ・パプリカ(赤) 2g
- ・油 2g
- ・めんつゆ 3g
- ・水 15g
- ・片栗粉 1g
- ・ブロッコリー 30g

★根菜の炒り煮

- ・大根 30g
- ・人参 10g
- ・ささがきごぼう 10g
- ・油 2g
- ・めんつゆ 3g
- ・上白糖 0.4g
- ・水 30g
- ・カットインゲン 5g

★マセドアンサラダ

- ・じゃがいも 30g
- ・きゅうり 10g
- ・ハム 5g
- ・フレンチドレッシング 5g
- ・塩 0.2g
- ・グリーンカール 5g
- ・プチトマト 8g

★味噌汁

- ・かぼちゃ 20g
- ・長ネギ 3g
- ・水 90g
- ・鰹だし 0.1g
- ・味噌(白) 5g

<作り方>

★ ハンバーグ和風きのこソース

1. 天板にクッキングシートをしき、ハンバーグを並べオーブンで焼く。
2. ブロッコリーは、沸騰湯で茹で、水で冷やし水気を切り、軽く絞る。
3. 鍋に油を熱し、しめじ・えのき・パプリカ(スライス)を炒め、めんつゆ、水を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器にハンバーグを盛り、2のソースをかけブロッコリーを盛り付ける。

★ 根菜の炒り煮

1. 大根(乱切り)・人参(乱切り)・ごぼうは沸騰湯で茹で、湯切りする。
2. インゲンは凍ったまま沸騰湯で茹で、水で冷やし、水気を切り軽くしぼる。
3. 鍋に油を熱し1の大根・人参・ごぼうを加えて炒める。
次にめんつゆ・上白糖・水を加えて煮る。
4. 器に煮物を盛り付け、インゲンを飾る。

★ マセドアンサラダ

1. じゃが芋(1cm位サイコロ)は沸騰湯で茹で、湯切りし冷まします。
2. きゅうり(1cm位サイコロ)・プチトマト・グリーンカールはよく洗い水気を切る。
3. じゃが芋・きゅうり・ハム(1cm位サイコロ)をドレッシング・塩で和える。
4. ハンバーグの器にグリーンカールをしきサラダを盛りプチトマトを添える。

★ 味噌汁

1. 長ネギはよく洗い、小口切りにする。
2. かぼちゃ(スライス)は、沸騰湯で茹で、湯切りする。
3. 鍋に分量の水を沸騰させる。ボールに味噌を取り、鍋のお湯を少し加えて味噌をよく溶き鍋に戻す。再沸騰直前にだしを加え火を止める。
4. お椀に長ネギ・かぼちゃを盛り汁を入れる。

*レシピのポイント

今回のメニューはめんつゆを活用して、簡単においしく仕上げました。できあがっているハンバーグも和風きのこソースでうまみを感じられよくかむことで満足感が出るようにしています。

野菜やきのこを150g程度使い、野菜不足になりがちな働き盛り世代にもぴったりです。マセドアンサラダは彩りよく、食感を楽しめるメニューです。

今回の担当：株式会社 登米村田製作所

次回は、トーアエイヨー株式会社仙台工場さんです。お楽しみに♪

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

