

# 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！  
積水ハウス（株）東北工場です！  
（右写真は食堂業者）



食堂で食事を提供して頂いている  
株式会社色麻町産業開発公社の皆さんです

## 事業所の紹介をお願いします♪

積水ハウス東北工場は、平成9年8月ここ宮城県色麻町に設立致しました。弊社は1960年の創業以来既に230万戸を超える住まいづくりの実績と人々の豊かな暮らしを先進技術で実現、それを支えているのが高品質、高精度な部材を供給できる工場です。邸別生産を基本とする多品種な部材生産、ロボットを駆使した工業化のメリットを最大限に活かし東北工場からは東北6県・北海道に住宅部材の供給を行なっています。

また、東北工場は、最先端のエネルギーシステムを搭載し、環境と共生する生産拠点でありながら災害時には食料と自立エネルギー機能を備えた近隣住民の避難場所として、物流を確保する復旧拠点としても機能する「防災未来工場」化計画を進めています。

その他、工場内には「住まいの夢工場」見て、触れて、納得の住まいづくりを実現する体験型施設もございますので是非ご見学にお越し下さい。お待ちしております。

## 「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♪

食堂を運営する色麻町開発産業公社では、主菜・副菜・副々菜を一皿に盛り付けたプレート、丼物、麺類2種類、単品から選ぶカフェテリア方式で提供しています。単品料理は、主菜4種類、副菜2～3種類を毎日替わりにし、ご飯は、大・中・小盛りから選択できます。

食材は、地元の新鮮な野菜、卵、色麻町産大豆を丸ごと使用した豆腐、色麻町特産のえごま豚を取り入れ、地産地消のメニューにこだわり、水はイオン水を使用しています。

食事は選択式なので、肥満や高血圧予防のために、メニューの選び方やカロリー・栄養素の必要量を掲示し、自分に合った食べ方を啓発しております。また、メニュー毎に、カロリー・たんぱく質・脂質・食塩相当量を表示し、会社のポータルサイトにも掲載しています。心身共に健康的な食事をしていただけるように取り組んでいます。



## 《本日のメニュー》

- ごはん
- えごま豚彩り野菜しゃぶしゃぶ
- ほうれん草と菊の酢もの
- リンゴのワイン煮



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
587kcal	23.2g	16.5g	86.7g	2.8g

## レシピと作り方を教えて下さい♪

### <材料（1人分）>

#### ☆白飯

ご飯 150g

#### ☆えごま豚彩り野菜しゃぶしゃぶ

豚肩ロース肉 80g

南瓜 30g

赤パプリカ 20g

舞茸 20g

水菜 5g

大根 40g

〔醤油 小さじ1

〔酢 小さじ1

#### ☆ほうれん草と菊の酢もの

ほうれん草 40g

しめじ 20g

菊 5g

〔塩 0.6g

〔酢 小さじ1

#### ☆りんごのワイン煮

りんご 80g

赤ワイン 5cc

蜂蜜 5cc

### <作り方>

#### ☆えごま豚彩り野菜しゃぶしゃぶ

- 1 南瓜はくし形に切りにし、蒸す。
- 2 舞茸は食べやすい大きさにちぎり、ゆでる。
- 3 2の茹で汁でえごま豚をよく広げて湯を通す。
- 4 大根は桂むきしてから、斜めに切る。
- 5 パプリカは細切り、水菜は5～6cmの長さに切る。
- 6 器に彩りよく盛り、酢醤油を添える。

#### ☆ほうれん草と菊の酢もの

- 1 ほうれん草としめじは2.5cm位に切ってゆでる。
- 2 菊は、酢水（分量外）でゆでる。
- 3 具を水の中でまぜてから、水切りする。
- 4 食べる直前に合わせておいた酢と塩で和える。

#### ☆りんごのワイン煮

- 1 リンゴをくし形に切り、赤ワインと蜂蜜で汁がなくなるまで煮る。

### \*レシピのポイント、利用者の皆さんの反応など

色麻町産特産のえごまを飼料に配合して育てた「えごま豚」は、口に残らないサラッとした甘みのある脂と、肉のやわらかさが特徴です。えごま豚のメニューはいつも好評です。

食堂では、器に旬の野菜等で彩りよく盛り付けますので、食欲がすすむと喜ばれています。

今回の担当：積水ハウス株式会社東北工場

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637



第2次みやぎ21健康プラン