

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



塩エコ (eco) レシピ



今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！

地方独立行政法人 宮城県立病院機構
宮城県立がんセンター です！



病院の紹介をお願いします♪

当センターは、病院・緩和ケア病棟・研究所が一体となったがん専門病院です。食事は、治療の一つとして提供し、都道府県がん診療連携拠点病院として、栄養管理の充実に努めています。

食事が入院生活における楽しみとなり、また、季節の移り変わりも感じてもらえるよう、選択メニューや行事食を数多く実施しています。

そして、がん治療に伴う副作用症状があるなかでも、継続的かつ効果的な治療をサポートするため、病態に応じた各食種のほか、当院オリジナルの個別対応食を設け、患者さん一人ひとりの状態に配慮した食事の提供を目指しています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- 散らしずし
- すまし汁
- サラダ (ごまドレッシング)
- ずんだ白玉



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
581kcal	24.0g	10.7g	908mg	88mg	2.1g	5.9g	2.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆散らしずし

- 米 68g
- 米酢 10g
- 塩 0.2g
- 砂糖 3g
- れんこん 5g
- 干し椎茸 1g
- かんぴょう干 2g
- 人参 8g
- 砂糖 4g
- 醤油 3g
- 卵 15g
- 植物油 1g
- きゅうり 20g
- むしえび 30g
- かに缶 10g
- マヨネーズ 4g
- きざみのり 0.1g
- 桜でんぶ 5g

☆すまし汁

- しめじ 10g
- みつば 5g
- 花麩 1g
- だし汁 150ml
- 醤油 4g
- 塩 0.3g

☆サラダ（ごまドレッシング）

- カリフラワー 30g
- グリーンアスパラ 40g
- ごまドレッシング 5g

☆ずんだ白玉

- 白玉粉 10g
- 絹ごし豆腐 15g
- 枝豆（茹で） 30g
- 砂糖 12g
- 塩 0.2g

<作り方>

☆散らしずし

- 1 れんこん、干し椎茸、かんぴょう、人参を小さめに切り、砂糖と醤油で味つけをする。
- 2 米酢、塩、砂糖で合わせ酢を作る。炊き上がったご飯に混ぜ、酢飯を作る。
- 3 1に2を加え、混ぜ込む。
- 4 錦糸卵を作る。
- 5 きゅうりを千切りにする。
- 6 かに缶とマヨネーズを和える。
- 7 皿に3を盛り、きざみのりを散らす。6を中央にし、その周りを錦糸卵、きゅうり、むしえび、桜でんぶで飾る。

☆すまし汁

- 1 しめじ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁に1を入れ、醤油と塩で味を整える。

☆サラダ

- 1 カリフラワー、グリーンアスパラを食べやすい大きさに切り、ゆでた後、冷ましておく。
- 2 1を皿に盛り、ドレッシングをかける。

☆ずんだ白玉

- 1 白玉粉と豆腐を合わせ、しっかり混ぜる。
- 2 一口大に丸め、たっぷりのお湯でゆでる。浮いてきたら冷水に取る。
- 3 枝豆をミキサーにかけ、砂糖と塩を加えて混ぜる。
- 4 白玉の水気を切り、3と共に皿に盛りつける。

今回の塩 eco ポイント

酢飯は、塩を控え、酢を多めにしています。
味付けした具材を混ぜ込んだり、一緒に盛りつけることで、ちょうど良い塩梅になります。



次回の病院は、小島病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：地方独立行政法人 宮城県立病院機構 宮城県立がんセンター



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623