

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！

**みやぎ県南中核
病院です！**



病院の紹介をお願いします♪

みやぎ県南中核病院は平成 14 年に開院した 310 床の急性期病院です。「地域に信頼される、質の高い、親切な医療サービスを提供する。」を理念に地域の医療機関との役割分担・機能連携のもとに、地域において不足している医療、特に第二次救急医療を強化し、さらには回復期、慢性期、在宅維持期まで包括医療の質の向上に努めております。患者さんの食事については美味しく、また、患者さんの状態に合わせた食べやすい献立や塩分が少なくても満足していただけるような献立作りに努力しております。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ご飯
- 豚肉のソテー
- 茄子の煮物
- 酢の物
- 果物(梨)



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
595kcal	14.7g	14.3g	797mg	145mg	2.4g	8.1g	2.3g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆玄米ご飯

精白米 80g

☆豚肉の炒め物

豚肩肉 60g

生姜 2g

日本酒 5g

醤油 5g

オイスターソース 2g

サラダ油 4g

キャベツ 40g

☆茄子の煮物

茄子 50g

しめじ 10g

マイタケ 10g

サラダ油 2g

みょうが 5g

だし昆布 1g

かつおだし顆粒 0.2g

日本酒 3g

みりん 3g

醤油 3g

☆はりはり漬け

切り干し大根 2g

人参 5g

きざみ昆布 1g

穀物酢 5g

醤油 2g

だし汁 20cc

たかのつめ 少々

☆梨

梨 50g

<作り方>

☆豚肉の炒め物

- 1 豚肉は一口大に切ってしょうが汁と日本酒をなじませ、5分位漬け込む。
- 2 キャベツは短冊切りにしてさっと炒め皿に敷いておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め焼き色がついたら、醤油とオイスターソースを絡め、キャベツの上に載せる。

☆茄子の煮物

- 1 茄子はへたを取り半分に切り、さらに1センチ幅の斜めに切りにし、水につけてあくを抜き水切りする。
- 2 キノコは食べやすくほぐす
- 3 みょうがは縦に千切りにする。
- 4 だし昆布は3センチ長さ、3ミリくらいに細く切る
- 5 鍋を熱し、サラダ油をいれ茄子、キノコを炒め、だし昆布、かつおだし、日本酒、みりん、しょうゆを加え柔らかくなるまで煮る
- 6 みょうがを加えさっと煮る

☆はりはり漬け

- 1 切り干し大根ときざみ昆布は軽く洗い、水気をきる。
- 2 人参は千切りにする
- 3 酢、しょうゆ、だし汁を軽く温め 材料全部を混ぜる

今回の塩 eco ポイント

豚肉の炒め物は肉だけ味をつけるので味が濃く感じます。

茄子の煮物はだし昆布を入れて煮ますので味に深みが出ます。昆布も一緒に食べると食物繊維等もとれます



次回の病院は、涌谷町国民健康保険病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：みやぎ県南中核病院病院

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課

TEL：022-211-2623

