

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！

泉ヶ丘クリニックです！



病院の紹介をお願いします♪

仙台市泉区にある当院は一般内科・循環器内科・人工透析内科を診療科目とし、急性期病棟 38 床、療養病棟 60 床を合わせ持つ、地域密着型の病院です。2013 年 12 月に同区桂に新築移転し、やさしさと思いやりのある心の通った医療を基本理念とし、地域の医療を担っています。外来においては禁煙外来（保険診療）を開始し、できるだけ無理なく禁煙できるように、医師や看護師がカウンセリングサポートを行っています。また、慢性腎臓病の入院患者様が多くいらっしゃいます。患者様の嗜好やニーズに合わせたおいしい減塩食の提供を心がけています。

では早速、献立を教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・鮭の照り焼き山椒風
- ・いも煮
- ・菊入りおろし和え
- ・果物
- ・ほうじ茶



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
577kcal	24.9g	6.7g	801mg	72mg	1.6g	3.9g	2.2g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

米飯 200g

☆鮭の照り焼き山椒風

鮭の切り身 60g（1切）

しょうゆ 4g

料理酒 3g

みりん 3g

粉山椒 0.01g

大葉 1g（1枚）

はじかみ 3.3g

☆いも煮

牛肉（こま肉） 20g

さといも 30g

糸こんにゃく 10g

まいたけ 8g

ごぼう 8g

長ねぎ 8g

しょうゆ 5g

料理酒 3g

みりん 3g

砂糖 3g

水 40g

☆おろし和え

大根 40g

きゅうり 10g

塩 0.1g

食用菊 0.1g

酢 8g

砂糖 1.5g

塩 0.2g

☆果物

オレンジ 50g

☆ほうじ茶

ほうじ茶 150ml

<作り方>

☆鮭の照り焼き山椒風

- 1 しょうゆ、料理酒、みりんを合わせ、鮭を30分位漬け込む。（ビニール袋を使うとムラなく漬け込むことができます！）
- 2 漬けこんだら鮭に粉山椒をふり、魚焼き用グリルまたはフライパンで焼く。
- 3 皿に大葉をしき、鮭を盛付け、はじかみをあしらう。

☆いも煮

- 1 里芋は一口大に切り、水にさらしておく。
糸こんにゃくは熱湯に通し食べやすい長さに切る。
ごぼうはさがきにして水にさらす。
まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。
長ねぎは一口大の斜め切りにする。
- 2 鍋に分量の水を入れ沸かし、里芋、ごぼう、こんにゃくを入れて火を通す。
- 3 牛肉を加え、アクが出てきたら取る。
- 4 まいたけを入れ、調味料を加え、味を整える。
- 5 長ねぎを加え、軽く火を通してでき上がり。

☆おろし和え

- 1 きゅうりは小口切りに塩をふり、しんなりしたら洗い流し水分をよく切る。
- 2 菊の花は1～2分茹でて冷水にとってよく絞る。
- 3 大根をおろし、ザルにあげ軽く水気を切る。
- 4 調味料を合わせておき、大根おろしときゅうりと菊の花を加え軽く和える。

今回の塩 eco ポイント

- ① 粉山椒を用いておいしく減塩！
- ② 鮭、里芋、まいたけ、菊など旬の新鮮な食材を使いましょう！
- ③ 酢のさわやかな酸味を利用しましょう



次回の病院は、南郷病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：泉ヶ丘クリニック（022-373-7715）



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623