

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！  
宮城県立こども病院です！



## 病院の紹介をお願いします♪

仙台市青葉区落合にある当院は、平成15年11月に開院し、今年で11周年を迎えました。病床数160床、診療科23科で、こどもの権利を尊重し、こどもが主役となるこころの通った医療を行っています。

当院の食種は小児の特性から、多岐に渡っており、更に年齢別に分けて設定し、約90種類の献立を設けています。行事食(右写真：ハロウィンの献立)やリクエスト献立を取り入れ、食事が入院生活の楽しみの一つとなるよう、盛り付けを工夫し、季節感のある食事を提供しています。



## では早速、献立を教えてください！

### 《本日のメニュー》

- ・ご飯
- ・松風焼き
- ・ほうれん草のお浸し
- ・りんご
- ・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
608kcal	26.4g	13.8g	669mg	178mg	2.9g	6.0g	1.9g

## レシピと作り方を教えて下さい♪

### <材料（1人分）>

#### ☆ご飯

白飯 180g

#### ☆松風焼き

鶏挽肉 70g

玉ねぎ 10g

鶏卵 10g

パン粉 10g

白みそ 8g

みりん風調味料 2g

上白糖 2g

料理酒 1g

白いりゴマ 5g

(添え)

カリフラワー 20g

絹さや 10g

#### ☆ほうれん草のお浸し

ほうれん草 60g

にんじん 10g

濃口醤油 3g

かつお削り節 0.3g

#### ☆果物

りんご 1/4個

#### ☆ほうじ茶

ほうじ茶 150ml

### <作り方>

#### ☆松風焼き

- 1 鶏挽肉を粘りが出るまでよくこねる。
- 2 鶏挽肉に粘りが出たら、みじん切りにした玉ねぎを加え、よく混ぜる。
- 3 攪拌した鶏卵、パン粉、調味料を加え混ぜ合わせる。
- 4 タネを型に流し入れ、上に白いりゴマをふりかける。
- 5 オープンを180度に温め、20分焼く。
- 6 小房に分けたカリフラワーと、筋を取った絹さやは茹で、切り分けた松風焼きに添える。

#### ☆ほうれん草のお浸し

- 1 ほうれん草は3cmの長さ、にんじんは5mm幅の短冊に切る。
- 2 ほうれん草とにんじんをそれぞれ茹で、水で冷やす。
- 3 水気をよく切り、ボウルに移し、醤油で和える。
- 4 小鉢に盛り、かつお削り節を上のにせる。

### \*今回の塩 eco ポイント\*

#### ・松風焼き

タネにみそを混ぜ込むので、少量の味付けでも全体に味が馴染みます。本来の松風焼きは松の実を使用しますが、家庭で代用できるゴマを味のアクセントにし、風味を効かせています。これからの季節ではおせち料理としても取り入れられます。

#### ・ほうれん草のお浸し

かつお削り節をのせることで、風味とうま味を利用しています。お浸しは時間が経つと野菜から水分が出て味が薄くなってしまいます。茹でて水で冷やした後は水気をよく絞ること、また食べる直前に和えることも、薄味でも美味しく食べられるポイントになります。



次回の病院は、宮城県立循環器・呼吸器病センターさんです。お楽しみに♪

今回の担当：宮城県立こども病院（TEL:022-391-5111）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

