

減塩ルネサンス運動推進 病院祭での展示

1. 日時：平成30年10月20日(土) 9時～14時
2. 会場：新潟県厚生連 佐渡総合病院
3. テーマ：「おいしく食べよう減塩食」
4. 内容

①：減塩弁当『体によか弁』の販売&レシピ配付

☆メニュー☆

- ★ゆかりごはん
- ★鶏肉と大葉のゴロゴロ焼き(レタス、ミニトマト添え)
- ★かぼちゃのミルク煮
- ★しょうが昆布あえ



今年も栄養士が考案したメニューを委託製造していただき、病院祭で販売しました。今年のメニューのポイントは、香味野菜を使用し、塩分を1.5gと控えても美味しく食べられるよう工夫したことです。ゴロゴロ焼きの鶏肉は細かく切っているため柔らかく、お年寄りからお子様まで喜んで食べていただけました。

②：減塩に関する展示とリーフレットの配付、栄養相談



今年は、料理カードと塩の量を示した模型を用意し、料理にはどのくらい塩分が入っているか見ていただきました。また、『体によか弁』を購入していただいた方には、『体によか弁』のレシピや減塩についてのリーフレットを付け、今年度で最後になる「にいがた減塩ルネサンス運動」について、再度呼びかけました。

栄養相談のコーナーでは、小学生のお子さんを持つお母さんからの減塩についての質問もあり、幅広い年代の方からの相談がありました。

鶏肉と大葉のゴロゴロ焼き

材 料 名	1 人分(g)	4 人分	作 り 方
鶏胸肉 (皮付き)	90	360g	①：鶏肉を8ミリ角切り、大葉は千切りにする。 ②：鶏肉に、酒、マヨネーズ、しょうゆ、こしょうを入れて下味をつける。 ③：②に大葉を入れて、鶏肉にからませる。 ④：③に片栗粉をふり入れて混ぜる。 ⑤：1人当たり2個分に分け、小判形をつくる。 ⑥：フライパンにサラダ油を入れ、⑤を両面焼く。
酒	5	大さじ1強	
マヨネーズ	4	小さじ4	
しょうゆ	4	大さじ1	
こしょう	0.02	適宜	
大葉	1枚	4枚	
片栗粉	9	大さじ4	
サラダ油	2	小さじ2	



かぼちゃのミルク煮

材 料 名	1 人分(g)	4 人分	作 り 方
かぼちゃ	40	160g	①：かぼちゃを一口大に切る。 ②：鍋に材料をすべて入れ、火にかけて、弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。
牛乳	25	100g	
三温糖	1.5	小さじ2	
バター	2.5	大さじ1弱	
食塩	0.1	少々	
水	15	60g	

しょうが昆布和え

材 料 名	1 人分(g)	4 人分	作 り 方
小松菜	15	60g	①：小松菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。 ②：①をゆでて、流水で冷まし、水をきる。 ③：生姜は千切りにし、塩昆布と②とを合わせて和える。
キャベツ	30	120g	
生姜	1	1/2かけ	
塩昆布	2	8g	