



おうちでトライ!

タニタ食堂 レシピ

『すこやか』の裏表紙を飾るのは話題のタニタ食堂レシピです。
健康を提案する企業の社員食堂レシピをご家庭にも取り入れてみては?

料理 ● 荻野菜々子 (株)タニタ総務部・栄養士 撮影 ● 小沢英男

鮭のピザ焼き

ごはん／みそ汁
小松菜と生揚げの煮物／
きゅうりのごま酢和え

総エネルギー量

538kcal

総塩分量

3.7g



※材料は一人分の分量です。

鮭のピザ焼き

236kcal 塩分 1.5g

●材料

生鮭 90g／塩 0.3g／こしょう 0.1g／
ピザソース 10g／にんじん 10g／ピー
マン 10g／玉ねぎ 20g／溶けるチーズ
20g／ブロッコリー 60g／バター 1g／
塩・こしょう 0.2g

●作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにしてさっとゆでます。
- ②鮭は塩、こしょうして天板に並べます。ピザソースを塗って、①の野菜を並べ、溶けるチーズをのせます。250℃のオーブンで25分くらい、鮭に火が通りチーズに焦げ目がつくまで焼きます。
- ③フライパンにバターを溶かし、小房に分けたブロッコリーを入れて強火で手早く炒めます。塩、こしょうで味をととのえてできあがりです。

小松菜と生揚げの煮物

89kcal 塩分 0.6g

●材料

小松菜 50g／生揚げ 40g／にんじん
20g／酒 1g／みりん 1g／砂糖 2g
／しょうゆ 4g／だし汁 20g

●作り方

- ①小松菜は3cm長さに切り、色よくゆでます。にんじんは短冊に切ります。生揚げはスライスして油抜きをします。
- ②だし汁に調味料を加えて鍋に入れ沸騰させ、にんじんと生揚げを入れてよく味を含ませてから、仕上げに水気を絞った小松菜を加えてひと煮してできあがりです。



きゅうりのごま酢和え

28kcal 塩分 0.6g

●材料

きゅうり 40g／塩 0.1g／わかめ(乾)
0.5g／しらす干し 3g／砂糖 1g／酢
4g／しょうゆ 2g／白ごま 2g

●作り方

- ①きゅうりは輪切りし、塩を振り、もんで水気を切ります。わかめは水で戻しておきます。
- ②調味料を合わせてごまを加え、①としらす干しを加えて混ぜ、器に盛り付けてできあがりです。

ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g

キャベツのみそ汁

25kcal 塩分 1.0g



塩をふっていない生鮭にたっぷりの野菜とチーズで焼きました。市販のピザソースは塩分が高めなので加減して使いましょう。オーブントースターやグリルで焼けば油を使わずに焼けるのでカロリーダウンできます。

煮物の小松菜は噛み応えが大事なのでゆでる時にはさっとゆでましょう。煮物やきゅうりの和え物も少々豆腐やしらす干しを加えることで味がよくなります。

この記事についてのお問い合わせは保健科(管理栄養士)まで TEL03-3264-4336