



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

# 豚肉のごまサルサソース

こんにやくとにんじんの白和え  
きゅうりの和え物  
大豆もやしのスープ/ごはん

総エネルギー量

504kcal

総塩分量

3.5g



※材料は一人分の分量です。



## 豚肉のごま サルサソース

236kcal 塩分 0.9g

### ●材料

豚ロース肉脂身なし 100g / 塩・粗挽きこしょう 0.2g / レタス 15g / 白いりごま 1g / A=トマト 40g / 玉ねぎ 10g / パセリ (乾) 0.05g / レモン汁 0.5g / タバスコ 0.3g / 塩 0.6g

### ●つくり方

- ① トマトは種をのぞき角切りにします。玉ねぎはみじん切り、レタスは短冊にします。
- ② 水気をきった①とAの調味料を混ぜ合わせ、サルサソースを作り、ごまも混ぜます。
- ③ 豚肉は塩こしょうをふり、250℃のオーブンで25分焼きます。
- ④ 皿にレタスをのせ③を盛り、①のサルサソースをかけます。

## こんにやくとにんじんの 白和え

82kcal 塩分 1.0g

### ●材料

こんにやく 40g / にんじん 20g / 干しいたけ 2g / きぬさや 5g / 木綿豆腐 30g / 白すりごま 4g / 砂糖 4g / しょうゆ 4g / A=砂糖 0.5g / 塩 0.2g / しょうゆ 1g / だし汁 10g

### ●つくり方

- ① 木綿豆腐はよく水切りをし、干しいたけは水で戻して千切りに、こんにやく、にんじんは短冊切りにし、こんにやくはさつと茹でます。
- ② きぬさやは茹でて斜め半分に切ります。
- ③ 豆腐ときぬさや以外の材料をAの調味料で煮て、下味をつけ冷めます。
- ④ 豆腐としょうゆをフードプロセッサにかけ、調味料を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ きぬさやと和えて器に盛ります。

## きゅうりの和え物

13kcal 塩分 0.6g

### ●材料

きゅうり 50g / 乾燥わかめ 0.5g / 青じそ 1g / 梅ドレッシング 8g

### ●つくり方

- ① きゅうりは縦半分に切って斜め切りにし、わかめは水で戻し水気をきります。青じそは千切りにします。
- ② ドレッシングできゅうりとしそとわかめを和え、器に盛り付けます。

## 大豆もやしのスープ

13kcal 塩分 1.0g

### ●材料

大豆もやし 20g / 長ねぎ 10g / 中華スープ 150g / 塩こしょう 0.1g

### ●つくり方

- ① 大豆もやしは洗い、長ねぎは斜め切りにします。
- ② 鍋に中華スープを入れて、沸騰したら長ねぎと大豆もやしを加えてさつと煮て、塩こしょうを入れ味をととのえます。

## ごはん 雑穀米 (100g)

160kcal 塩分 0.0g



さっぱりとしたサルサソースを使ったメインは、トマトとレモンの酸味、タバスコと玉ねぎの辛味で塩分を抑えても美味しくいただける味になっています。豚ロース肉はオーブンで焼くので油を使わず、カロリーが抑えられます。白和えは干しいたけを使うことでうまみがアップするので是非使ってみてください。

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