



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

サバの辛味焼き

冬瓜カニかまあんかけ
かぼちゃのいとこ煮風
グリーンスープ/ごはん

総エネルギー量

570kcal

総塩分量

3.7g



※材料は一人分の分量です。

サバの辛味焼き

240kcal 塩分 1.6g

●材料

サバ 100g / ししとう (3本) 40g / 長ねぎ 30g / A=しょうゆ 7g / 酒 5g / ごま油 0.5g / 豆板醤 1g / おろししょうが 3g / すりごま白 0.5g

●つくり方

- ①サバは調味液Aに漬けて1時間以上おきます。長ねぎは3cmくらいのぶつ切りにし、ししとうはへたを短く切って洗っておきます。
- ②オーブンを250℃に熱し、先に長ねぎとししとうを焼きます(15分くらい)。
- ③オーブンでサバを25分ほど焼いて火を通します。
- ④焼きあがったら②と皿に盛り付けます。

冬瓜カニかまあんかけ

48kcal 塩分 0.9g

●材料

冬瓜 100g / カニかま 10g / オクラ 10g / 片栗粉 2g / B=だし汁 100g / 酒 5g / しょうゆ 4g / みりん 2g

●つくり方

- ①冬瓜は皮を厚くむいてワタと種を取り、一口大に切ります。ゆでてざるにあげます。
- ②カニかまは1/2に切ってほぐしておきます。オクラは小口切りにします。
- ③鍋に調味料Bを入れて火にかけて、煮立ったらカニかまとオクラを加え、さらに煮立ったら冬瓜を加えます。煮えたら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。

かぼちゃのいとこ煮風

108kcal 塩分 0.2g

●材料

かぼちゃ 70g / ゆで小豆(甘みあり) 20g / しょうゆ 1g

●つくり方

- ①かぼちゃは一口大に切ってゆでます。
- ②かぼちゃとゆで小豆、しょうゆを混ぜてできあがりです。

グリーンスープ

14kcal 塩分 1.0g

●材料

トマト 20g / にはら 7g / たまねぎ 15g / 中華スープ 150g / 塩 0.1g / こしょう 0.1g

●つくり方

- ①トマトは1cm角に切って碗に入れます。
- ②にはらは5mm幅に切ります。たまねぎは色紙に切ります。
- ③鍋に中華スープを入れて火にかけて煮たて、塩・こしょうで味を調えたら、にはらとたまねぎを入れてひと煮立ちさせ碗にそそぎます。

ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g



メインは辛味をきかせた味にしましたが、豆板醤は塩分が高いのでほどほどに使いましょう。かぼちゃのいとこ煮はゆで小豆を使って簡単に。かぼちゃは人気の食材ですが、カロリーがやや高め野菜なので、小さいおかずにするなどして、カロリーを調整しましょう。

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

すこやか 第270号 平成24年10月発行

発行所 計機健康保険組合 〒102-0083 東京都千代田区麹町1-8-5 TEL.03-3264-4331 (代) FAX.03-3264-4446