



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 ㈱タニタ総務部・栄養士 撮影 小沢英男

# たらのカルボナーラ風

高野豆腐とひじきの煮物/  
麩の清まし汁/  
フルーツ/ごはん

総エネルギー量

489kcal

総塩分量

2.8g



※材料は一人分の分量です。

## たらのカルボナーラ風

200kcal 塩分 0.8g

### ●材料

生たら 100g / 塩・こしょう各 0.1g / 小麦粉 2g / ベーコン 5g / 白ワイン 5g / オリーブ油 1g / ミックスベジタブル 20g / ホールコーン 20g / バター 0.5g / A = 卵黄 5g / 牛乳 20g / 粉チーズ 2g / あら挽きこしょう 0.05g / ナツメグ 0.02g / 塩 0.2g

### ●つくり方

- ①生たらに塩こしょうをします。水気をふき小麦粉を薄くつけオーブントースターで5分前後焼きます。
- ②ベーコンは5mm幅の細切りにします。フライパンにオリーブ油を入れてベーコンを炒め、白ワインを加えて煮たてます。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ②に加えます。よく混ぜながら沸騰直前まで弱火でなめらかに仕上げます。  
※卵黄が入っているので火を通しすぎないように。
- ④ホールコーンとミックスベジタブルはゆでてバターを加えて混ぜておきます。
- ⑤皿に①と④を盛りつけ、③をかけてできあがりです。

## 高野豆腐とひじきの煮物

79kcal 塩分 1.1g

### ●材料

高野豆腐 8g / ひじき 6g / 小松菜 20g / にんじん 20g / 砂糖 1g / みりん 3g / 酒 3g / しょうゆ 5g / だし汁 100g

### ●つくり方

- ①ひじきと高野豆腐は、それぞれ水でもどしておきます。
- ②にんじんは短冊、小松菜は3cm長さに切ります。
- ③だし汁に水気をきったひじき、にんじんを入れてしばらく煮た後、水気を絞って短冊切りにした高野豆腐を加えて煮ます。やわらかくなる頃に酒、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮含め、最後に小松菜を加えてさっと煮ます。

## 麩の清まし汁

16kcal 塩分 0.9g

### ●材料

麩 1個 / 干し椎茸 1g / だし汁 150g / 塩 0.6g / しょうゆ 1g

### ●つくり方

- ①干し椎茸は戻します。麩は水で戻して水気を絞ります。
- ②鍋にだし汁を煮たてて塩、しょうゆを加え、①を入れてさっと煮ます。
- ③お椀に注いでできあがりです。

## フルーツりんご 1/4 個

34kcal

## ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g



たらはたんぱくな魚なので、しっかりとした味のソースを合わせるとおいしくいただけます。またカロリーも低いので、カルボナーラ風のソースを合わせました。鶏むね肉でもおすすめです。煮物には高野豆腐を使い、満足感のある味の煮物にしました。高野豆腐やひじきなど、ストックしておける食材を活用するのも、満足感、満腹感を高めるためにも必要です。なかなか摂りにくい食材なので、ぜひ取り入れてください。

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

すこやか 第271号 平成25年1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