



『すこやか』の裏表紙では丸の内タニタ食堂レシピをご紹介します。食卓に話題の健康食を取り入れましょう!

料理 ● 荻野菜々子 (株)タニタ総務部・栄養士 撮影 ● 下村しのぶ
『丸の内タニタ食堂 行列のできる500kcalのまんぶく定食とお弁当』(大和書房)より

にんじんミートローフの野菜ソース

ポテトの洋風煮込み/
アボカドのカッテージチーズ和え/
きのこスープ/ごはん

594kcal
塩分 4.0g

にんじんミートローフの野菜ソース

203kcal 塩分 1.6g

●材料
鶏ひき肉 120g / れんこん 20g / たまねぎ 1/2 個弱 / にんじん 1/2 本弱 / にんにく 1/7 かけ / ホールトマト (缶) 80g / セロリ 1/2 本弱 / 乾燥パジル少々 / レタス 1枚弱 / オリーブ油 小さじ 1/2
A=塩、こしょう少々・溶き卵 1/2 個・パン粉 大さじ 2 2/3
B=しょうゆ 大さじ 1/3・バルサミコ酢 小さじ 1 強・こしょう 少々

- つくり方
- ① れんこんは粗みじん切りにする。たまねぎ半分量、にんじん、にんにくはみじん切りにする。ホールトマト、セロリ、残りのたまねぎは 1cm 角に切る。
 - ② 鶏ひき肉、にんじん、みじん切りのたまねぎ、れんこん、Aを混ぜ合わせ、4個にまとめる。オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、10～15分焼く。
 - ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら 1cm 角のたまねぎ、セロリを加えて炒め、Bを加えてひと煮立ちさせる。トマト、パジルを加えて軽く煮込む。
 - ④ 器にレタスを敷いて②のミートローフを盛り、③をかける。

ポテトの洋風煮込み

114kcal 塩分 0.9g

●材料
ベーコン 10g / じゃがいも 1.5 個 / たまねぎ 1/5 個 / 塩、こしょう 少々 / タバスコ適宜 / パター 小さじ 1
A=コンソメスープ 120cc / ケチャップ 大さじ 1 1/3・赤ワイン 小さじ 2

- つくり方
- ① ベーコンは 1cm 幅の短冊切りに、じゃがいもは大きめのひと口大に、たまねぎはくし切りにする。
 - ② 鍋にバターを熱し、ベーコン、たまねぎ、じゃがいもの順番に炒める。
 - ③ Aを加えて煮立ったら弱火にし、15分ほど煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。好みでタバスコをかける。

アボカドのカッテージチーズ和え

107kcal 塩分 0.6g

●材料
アボカド 1/5 個 / みかん (缶) 40g / カッテージチーズ 40g / ホールコーン (缶) 40g
A=フレンチドレッシング 小さじ 2 弱・レモン汁 少々・粒マスタード 小さじ 1/3・塩、こしょう 少々

- つくり方
- ① アボカドは皮と種を取り除いて 1cm 角に切る。
 - ② カッテージチーズ、アボカド、みかん、コーンを A で和える。

きのこスープ

10kcal 塩分 0.9g

●材料
えのき茸 20g / 長ねぎ 1/5 本 / しめじ 20g / コンソメスープ 300cc / 塩、こしょう 少々

- つくり方
- ① えのき茸は半分の長さに切ってほぐし、長ねぎは小口切りにする。しめじはほぐす。
 - ② 鍋にコンソメスープを沸かし、①を入れる。火が通ったら塩、こしょうで味をととのえる。

ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g

※材料は2人分の分量です。



荻野さんのワンポイント



にんじんミートローフは、れんこんやたまねぎをみじんに切り、混ぜ込むことで食感が残り、鶏ひき肉の量をたくさん使わなくても満足感があります。また、ソースにも野菜をたっぷり使うことで見た目にもボリュームがでます。ポテトの洋風煮込みは、ベーコンを少量加えて味をよくして食べやすくしています。アボカドのカッテージチーズ和えは、普通のプロセスチーズやクリームチーズを使わずにカッテージチーズを使うことでカロリーを抑えています。その分アボカドはカロリーが高い食材ですが取り入れることができます。食材のカロリーを上手に調整することがポイントです。

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

すこやか 第278号 平成26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