



『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

寒ぶりと れんこんのみぞれ煮

しらたきのたらこ煮／おさつサラダ／
めかぶとなめこのみそ汁／ごはん

寒ぶりとれんこんのみぞれ煮

274kcal 塩分 1.4g

●材料

寒ぶり 90g×2 切れ／塩少々／れんこん 1/3 節／だいこん 1/8 本／しょうが 1/3 かけ／ちんげん菜 4 枚
A＝酒小さじ 1 弱・しょうゆ小さじ 1/2 弱・オイスターソース 大さじ 2/5・水大さじ 3 1/3

●つくり方

- ①ぶりは塩をふり、オーブントースターで 10～15 分焼く。
- ②れんこんは厚さ 1cm のいちょう切りにし、だいこん、しょうがはおろす。ちんげん菜はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ③鍋にAとだいこん、しょうが、れんこんを入れ、落としづたをして弱火～中火で 10 分ほど煮る。
- ④器にぶりとちんげん菜を盛り付け、③を上からかける。

しらたきのたらこ煮

37kcal 塩分 1.1g

●材料

にんじん 1/10 本／長ねぎ 1/5 本／しらたき 160g／干しいたけ 1/2 枚強／たらこ 32g／だし汁 80cc／しょうゆ小さじ 2/3

●つくり方

- ①にんじんは細めの短冊切りに、長ねぎは縦半分切りにして小口切りにする。しらたきはざく切りにして茹でる。干しいたけは水で戻し、細切りにする。たらこはほぐす。
- ②鍋にだし汁、しょうゆを沸かし、たらこ以外の①を入れて火が通ったらたらこを加えてさっと煮る。

おさつサラダ

133kcal 塩分 0.7g

●材料

さつまいも 1/4 本／かぼちゃ 100g／きゅうり 1/2 本／長ねぎ 1/10 本
A＝おろししょうが 4g／砂糖小さじ 1 弱／酢小さじ 1 弱／しょうゆ大さじ 1/2 強／ごま油小さじ 1/2／白ごま小さじ 1 強

●つくり方

- ①さつまいもは小さめの乱切りにし、水にさらして水気を切る。かぼちゃは小さめの乱切りに、きゅうりは小口切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- ②さつまいもとかぼちゃはラップに包み、電子レンジで 5 分加熱する。
- ③長ねぎとAを合わせてドレッシングを作り、②ときゅうりを和える。

627kcal
塩分 4.2 g

めかぶとなめこのみそ汁

23kcal 塩分 1.0g

●材料

めかぶ 20g／なめこ 20g／だし汁 300cc／みそ小さじ 2 1/3

●つくり方

- ①めかぶは器に入れておく。
- ②鍋にだし汁を沸かし、なめこを入れてひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。器にそそぐ。

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



メインはカロリーの高いぶりを油は使わずに焼き、大根おろし、しょうが、れんこんをたっぷり添えて満足感を出しています。しょうがもおろしあんに加えることで味のアクセントになり、塩分も抑えられます。おさつサラダはさつまいも、かぼちゃで見た目のボリューム感を出し、しらたきのたらこ煮はたらこを少量、干しいたけを使ってうま味をプラスして、しらたきの物足りなさを解消して食べやすくしています。

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

すこやか 第279号 平成27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