



丸の内タニタ食堂を食卓に!

『すこやか』の裏表紙では今年度も丸の内タニタ食堂レシピをご紹介します。ちょっと一工夫を加えた健康食を食卓に!

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

鮭ときのこのこの包み蒸し

鶏肉と根菜の治部煮^{じぶ} / だいこんとねぎのピリ辛和え^し
わかめとねぎのコンソメスープ / ごはん

鮭ときのこのこの包み蒸し

187kcal 塩分 1.1g

●材料

生鮭100g×2切れ / 塩少々 / たまねぎ1/2個弱 / しいたけ3枚 / にんじん1/10本 / えのき茸1/2袋弱 / まいたけ1/2パック弱 / 万能ねぎ2.5本 / ぎんなん水煮6粒 / 酒小さじ強 / ポン酢しょうゆゆ大きじ強

●つくり方

- ①鮭は塩をふる。
- ②たまねぎ、しいたけはスライス、にんじんは細切りにする。えのき茸、まいたけはほぐす。万能ねぎは小口切りにする。ぎんなんは水気を切る。
- ③クッキングシートにたまねぎ、鮭を重ねて入れ、きのこ類、にんじん、ぎんなんを乗せて酒をふる。クッキングシートの両端をねじりキャンディ包みにする。
- ④蒸し器で10～15分蒸す。
- ⑤包みをあけてポン酢しょうゆをかけ、万能ねぎを散らす。

鶏肉と根菜の治部煮

82kcal 塩分 0.9g

●材料

鶏もも肉40g / たけのこ(水煮)1/5個 / れんこん1/3節 / にんじん1/10本 / オクラ4本 / かたくり粉小さじ1/2弱
A = 酒小さじ強 / 塩少々 / B = だし汁100cc / みりん小さじ1 / しょうゆ大きじ1/2弱 / 砂糖小さじ強

●つくり方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②たけのこ、れんこん、にんじんは乱切りに、オクラは茹でて斜め半分に切る。

③鍋にBを沸かし、にんじん、たけのこ、れんこんの順に加えて中火で10分ほど煮る。

④①の水気をふき取り、かたくり粉をまぶして③に加える。火が通ったらオクラを加えてざっと混ぜ合わせる。

だいこんとねぎのピリ辛和え

17kcal 塩分 0.5g

●材料

だいこん1/12本 / 長ねぎ1/10本 / しらす干し10g / 七味唐辛子少々
A = 酢小さじ強 / しょうゆ小さじ2/3

●つくり方

- ①だいこんは細切りにする。長ねぎはみじん切りにし、さっと茹でる。
- ②①としらす干しをAで和える。
- ③器に盛り、七味唐辛子をふる。

わかめとねぎのコンソメスープ

6kcal 塩分 1.1g

●材料

わかめ(乾)2g / 長ねぎ1/10本 / コンソメスープ300cc / 塩こしょう少々

●つくり方

- ①わかめは水で戻して水気を絞る。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にコンソメスープを沸かし、①を加えて煮る。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。

452kcal
塩分 3.6g

荻野さんのポイント



鮭ときのこのこの包み蒸しは、クッキングシートで包んで焼くことで魚もしっとり焼き上がり、油を使わずに加熱できるのでカロリーを抑えることができます。たくさんの野菜と一緒に包むことで野菜のかさが減って食べやすくなるので、野菜を多く摂ることができます。治部煮は、鶏肉を適量使い、うまみと食べたえがプラスされるので野菜のおかずが食べやすくなります。だいこんとねぎのピリ辛和えは酢の酸味と七味の香りと辛味で塩分を抑えて美味しくいただくことができます。コンソメスープも表示を確認し、塩分量が高くないように計量して使いましょう。

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