



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。ちょっとひと工夫を加えた健康食を食卓に!

料理 荻野菜々子 (丸の内タニタ総務部・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

## かじきとしいたけのマヨネーズ焼き

新たまねぎのサラダ/キャベツとツナの和え物/  
だいこんの中華スープ/ごはん



※材料は  
2人分の分量です。

### かじきとしいたけのマヨネーズ焼き

228kcal 塩分 0.8g

#### ●材料

かじき100g×2切れ/塩、こしょう少々/酒  
小さじ1/2弱(2g)/しいたけ1.5枚/たま  
ねぎ1/20個(10g)/マヨネーズ(カロリー  
半分タイプ)大さじ2 1/2/粒マスタード  
小さじ2/3/にんじん1/3本(60g)/ラ  
ディッシュ1/2個(6g)/サラダ菜4枚  
A=オリーブ油小さじ1/2/酢小さじ1弱  
/砂糖小さじ1弱/粗びきこしょう少々

#### ●つくり方

- ①かじきは塩、こしょう、酒をふる。
- ②しいたけ、たまねぎは粗みじん切りにしてマヨネーズ、粒マスタードと合わせ、かじきに塗る。かじきをオーブントースターで8分ほど焼いたら、ホイルをかぶせて、さらに7分ほど焼く。
- ③にんじんは細切りに、ラディッシュは薄くスライスしてAで和える。
- ④器にサラダ菜を敷き、かじきと③を盛り付ける。

### 新たまねぎのサラダ

21kcal 塩分 0.0g

#### ●材料

新たまねぎ1/5個(40g)/レタス2枚/に  
んじん1/10本(20g)/きゅうり1/2本  
(40g)/ミニトマト2個/好みのドレッシ  
ング適宜

#### ●つくり方

- ①新たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。レタスは短冊切りにし、にんじんときゅうりは細切りにする。
- ②①を加えて器に盛り、ミニトマトを飾る。ドレッシングをかける。

### キャベツとツナの和え物

40kcal 塩分 0.5g

#### ●材料

キャベツ1枚強(100g)/ツナ缶20g/しょうゆ小さじ1弱

#### ●つくり方

- ①キャベツは短冊に切ってさっと茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ②キャベツとツナをしょうゆで和える。

### だいこんの中華スープ

8kcal 塩分 1.0g

#### ●材料

だいこん1cm強(40g)/干しいたけ1枚  
/中華スープ300cc/塩、こしょう少々

#### ●つくり方

- ①だいこんは細切りにする。干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ②鍋に中華スープを沸かし、だいこん、しいたけを煮る。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

457kcal  
塩分 2.3g

荻野さんの  
ワンポイント



主菜はかじきを使うのでカロリーが高めですが、マヨネーズはカロリー半分タイプを使って、オーブンで油を使わずに焼くことでカロリーを抑えられます。しいたけにはうまみがあるので、塩分を抑え

ても味の物足りなさがありません。サラダは野菜の種類を多く使うと食感の違いや、ボリューム感も出ますので、1種類の野菜よりも数種類取り入れましょう。ドレッシングはノンオイルタイプはカロリーが抑えられますが、かけ過ぎると塩分が高くなりますので注意しましょう。

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