



『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。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 (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

## 鶏肉のチーズ クリームソース

オクラサラダ／ひすいすまし汁／  
プレーンヨーグルト／ごはん

### 鶏肉のチーズ クリームソース

247kcal 塩分 1.2g

#### ●材料

鶏もも肉100g×2枚／塩、こしょう少々／小麦粉①小さじ1強／たまねぎ1/3個／ブラウンマッシュルーム(生)4個／にんじん1/3本(60g)／ほうれん草1株強／白ワイン小さじ1強／小麦粉②小さじ1／バター小さじ1/2

A=牛乳100cc／生クリーム小さじ弱／塩小さじ1/5／粗びきこしょう少々／ピザ用チーズ20g

#### ●つくり方

- ①鶏肉は塩、こしょうをして小麦粉①を薄くまぶし、オーブントースターで10～15分焼く。
- ②たまねぎ、マッシュルームはスライスし、にんじんは乱切りにする。ほうれん草はざく切りにし、茹でて冷水にとり、水気を絞る。
- ③鍋にバターを熱し、にんじん、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたらマッシュルーム、白ワインを加える。
- ④小麦粉②にAを混ぜ入れ、鍋に加えて少しとろみがつくまで煮る。
- ⑤器にほうれん草と鶏肉を盛り付け、ソースをかける。

### オクラサラダ

58kcal 塩分 0.0g

#### ●材料

カリフラワー1/6株／オクラ8本／長いも

10cm／ホールコーン(缶)40g／好みのドレッシング適宜

#### ●つくり方

- ①小房に分けたカリフラワー、半分に切ったオクラは茹でる。長いもは半月きりにする。
- ②①とコーンをドレッシングで和える。

### ひすいすまし汁

25kcal 塩分 0.9g

#### ●材料

ほうれん草1株弱／さつまいも1/15個／だし汁300cc

A=しょうゆ小さじ1/3／塩小さじ1/5

#### ●つくり方

- ①ほうれん草は粗みじん切りしてさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って器に入れる。さつまいもは1cm角に切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、さつまいもを入れて火が通ったらAを加えて味をととのえ、器にそそぐ。

### プレーンヨーグルト

56kcal 塩分 0.1g

#### ●材料

無糖ヨーグルト140g／みかん(缶)40g

### ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g

※材料は  
2人分の分量です。

546kcal  
塩分 2.2g

荻野さんの  
ポイント



鶏肉のチーズクリームソースは、チーズと牛乳のコクで塩分を抑えても満足感があります。またソースに入れるにんじんを大きめに切るので噛みごたえがあります。オクラサラダは、カリフラワーを小房に分ける時に大きめに切り、茹でる時にも噛みごたえを残すように茹ですぎないようにしましょう。長芋もおろさずに半月に切り、シャクシャクした食感を楽しみましょう。ひすいすまし汁にはほうれん草が使われていますが、時期によって手に入りにくい時には小松菜でもOKです。食感を残すようにさっと茹でましょう。

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