

# 丸の内タニタ食堂を食卓に!

『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・管理栄養士 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

## たらと温野菜の ゆず胡椒あん

えのき茸のスープ/切り昆布の中華炒り煮/  
エリンギとキャベツの和え物/ごはん



### たらと温野菜の ゆず胡椒あん

167kcal 塩分 1.1g

#### ●材料

生たら100g×2切れ/酒小さじ1/塩少々/  
にんじん1/3本(60g)/かぶ(茎付き)1/2個  
(40g)/長ねぎ1/2本(50g)/しめじ1/2  
パック弱(40g)/かたくり粉小さじ2/揚げ  
油適宜/だし汁100cc/水溶きかたくり粉  
適宜/三つ葉1/3株(5g)  
A=みりん小さじ1弱/しょうゆ小さじ1弱/  
塩少々/ゆず胡椒少々

#### ●つくり方

- ①たらに酒と塩をふる。
- ②にんじんは乱切りに、かぶはくし形に、長  
ねぎは3cm幅に切り、しめじはほぐす。にん  
じん、かぶは茹で、ねぎ、しめじはオーブ  
ントスターで5分くらい焼く。
- ③たらにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④鍋にだし汁を沸かしてAを入れ、水溶きか  
たくり粉でとろみをつける。
- ⑤器にたらと温野菜を盛り付け、④をかけて  
三つ葉を飾る。

### えのき茸のスープ

10kcal 塩分 1.0g

#### ●材料

えのき茸1/2袋弱(40g)/長ねぎ1/5本  
(20g)/中華スープ300cc/塩、こしょう少々

#### ●つくり方

- ①えのき茸は長さを半分に切り、ほぐす。長  
ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に中華スープを沸かし、えのき茸、長ね  
ぎを入れる。火が通ったら塩、こしょうで  
味をととのえる。

### 切り昆布の中華炒り煮

62kcal 塩分 1.2g

#### ●材料

切り昆布(生細切り)60g/にんじん1/5本  
(40g)/長ねぎ1/3本(30g)/がんも20g/  
炒め油小さじ1/2  
A=酒小さじ1弱/砂糖小さじ1弱/しょう  
ゆ小さじ1/3/オイスターソース小さじ2/3  
/中華スープ20cc

#### ●つくり方

- ①切り昆布はざく切りにする。にんじんは細  
切りに、長ねぎは縦半分にしてから斜め薄  
切りにする。がんもは1/4に切って茹でる。
- ②鍋に油を熱し、にんじんを炒める。切り昆  
布、長ねぎ、がんもを加えて全体に油がま  
わるまで炒め、Aを加えて煮る。

### エリンギとキャベツの 和え物

13kcal 塩分 0.3g

#### ●材料

エリンギ1本(40g)/キャベツ1/2枚(40g)/  
にんじん1/20本(10g)/ポン酢しょうゆ小さ  
じ2

#### ●つくり方

- ①エリンギは幅と長さを半分にして厚さ  
5mmに切る。キャベツは短冊切りに、にん  
じんは細切りにする。
- ②天板に①を並べ、オーブントースターで3  
分くらい焼く。
- ③②が熱いうちに、ポン酢しょうゆで和える。

### ごはん(100g)

160kcal 塩分 0.0g

※材料は  
2人分の分量です。

412kcal  
塩分 3.6g

荻野さんの  
ポイント



主菜のたらと温野菜のゆ  
ず胡椒あんのたらはカロ  
リーが低いのですがたん  
ぱくな魚なので、あんにゆ  
ず胡椒の辛味と香りを加  
えることで、味のアクセ  
ントになります。副菜の切  
り昆布の中華炒り煮はオ  
イスターソースを使ってい  
るのでうま味がプラスさ  
れて、塩分を抑えてもお  
いしくいただけます。切  
り昆布は海の食材なので  
ナトリウムが多く、塩分  
に計算され、味としての  
塩分が高くなくても数  
字としてはやや高くな  
ります。エリンギとキャ  
ベツの和え物は、焼いて  
調理をすることで水分が  
減り、素材のおいしさも  
感じることができます。

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