

# 丸の内 タニタ食堂を 食卓に!



『すこやか』では丸の内タニタ食堂レシピをご紹介します。健康は食卓から。毎日のお食事をおいしくヘルシーに!

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

# チキンのジェノバクリーム

コーンサラダ/もやしとわかめのスープ/  
りんご/ごはん



※材料は2人分の分量です。

## チキンのジェノバクリーム

198kcal 塩分 1.3g

### ●材料

鶏もも肉100g×2枚/塩、こしょう少々/キャベツ1枚弱/パプリカ黄1/15個(10g)/パプリカ赤1/15個(10g)/にんじん1/20本(10g)/ミニトマト2個

A=ジェノバソース20g(※下記参照)/しめじ20g/生クリーム小さじ強/牛乳大さじ2・2/3/塩少々

B=白ワインピネガー小さじ1/オリーブ油小さじ1/4/粒マスタード少々/塩、こしょう少々

### ●つくり方

- ①鶏肉は塩、こしょうを揉み込んでおく。
- ②キャベツ、パプリカ黄、パプリカ赤、にんじんは細切りにする。しめじはほぐす。
- ③鶏肉をオーブントースターで10～15分焼く。鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。混ぜ合わせたBで野菜を和える。
- ④器にチキンを盛り付けてソースをかける。横にサラダとミニトマトを添える。

## コーンサラダ

79kcal 塩分 0.4g

### ●材料

きゅうり1/2本強(60g)/にんじん1/7本(30g)/ホールコーン(缶)50g/シーザードレッシング大さじ強/レタス1枚弱/ミニトマト2個

### ●つくり方

- ①きゅうりは小口切りに、にんじんは薄いちょうちりにする。
- ②にんじんをさっと茹で、きゅうり、コーンと合わせてドレッシングで和える。
- ③器にレタスを敷き、②を盛り付けてミニトマトを飾る。

## もやしとわかめのスープ

7kcal 塩分 1.1g

### ●材料

わかめ(乾)2g/もやし40g/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、水気を絞って器に入れる。
- ②鍋にコンソメスープを沸かし、もやしを加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をととのえて①にそそぐ。

## りんご

34kcal 塩分 0.0g

### ●材料

りんご1/2個

## ごはん(100g)

160kcal 塩分 0.0g

## タニタ特製ジェノバソース

バジルをたっぷり使ったジェノバソースはたくさん作って保存すると便利。肉料理や魚料理のソースはもちろん、パスタソースにするのもおすすめ。冷凍なら約1か月は保存可能です。作り方は簡単。下記の材料をフードプロセッサーで攪拌するだけ。

### ●材料(20g分)

バジル 25 枚/ピーナッツ 3 粒/オリーブ油 小さじ 1/おろしにんにく 1/7 かけ分/粉チーズ 小さじ 1/白ワイン少々/コンソメ 少々/塩少々

478kcal  
塩分 2.8g



荻野さんの  
ワンポイント

主菜のジェノバクリームは、ジェノバソースを用意しておけばすぐに作れます。ジェノバソースにはにんにくの香りや、味のアクセントにもなるバジルの香りなどがあり、塩分を抑えてもおいしく食べられます。生クリームや牛乳はコクがあるので、ソースに加えることでさらに満足感が高まります。牛乳はみそ汁やシチューに加えることでさらに満足感が高まります。牛乳はみそ汁やシチューに加えることで塩分を控えることができますので、試してみてください。副菜にはシーザードレッシングを使っているの、主菜と同様にコクを利用したサラダになり、こちらも塩分が抑えられています。牛乳やコクのあるドレッシングは使いすぎるとカロリーが上がりますので、量に気を付けましょう。

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

すこやか 第284号 平成28年4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