

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

# 鶏唐揚げの 黒酢南蛮

だいこんとオクラの  
なめたけ和え/  
ぜんまいの煮物/  
だいこん葉と長ねぎの  
みそ汁/  
ごはん

502kcal  
塩分 3.3g



## 鶏唐揚げの黒酢南蛮

237kcal 塩分 1.0g

### ●材料

鶏もも肉200g/塩、こしょう少々/にんじん1/5  
本(40g)/ごぼう1/7本(20g)/きゅうり1/2本  
(40g)/パプリカ赤1/7個(20g)/みょうが1/2  
個/にんにく1/3かけ/しょうが1/3かけ/長ね  
ぎ1/6本(16g)/もやし40g/水溶きかたくり粉  
適宜/かたくり粉大さじ1・1/3/白ごま小さじ1  
弱/ごま油小さじ1/2/揚げ油適宜

A=黒酢大さじ1・1/3/砂糖小さじ2/しょうゆ  
大さじ1/2強

### ●つくり方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをもみ込んでおく。
- ②にんじん、ごぼう、きゅうり、パプリカ、みょうがは細切りに、にんにく、しょうがはすりおろす。長ねぎ3cm分は白髪ねぎにし、残りはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、みじん切りのねぎ、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たらAを入れ、にんじん、ごぼう、きゅうり、パプリカ、もやしをさっと炒める。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④鶏肉は大さじ1・1/3のかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤器に鶏肉を盛り、③をかける。白髪ねぎ、みょうが、白ごまを和えたものを上に添えてできあがり。

## だいこんとオクラの なめたけ和え

23kcal 塩分 0.7g

### ●材料

だいこん1/7本(140g)/塩少々/オクラ4本/  
なめたけ20g/ポン酢しょうゆ小さじ1

### ●つくり方

- ①だいこんは細切りにし、塩をふって水気を絞る。オクラは茹でて小口切りにする。
- ②①をなめたけ、ポン酢しょうゆで和える。

## ぜんまいの煮物

49kcal 塩分 0.6g

### ●材料

干しいたけ1/2枚/油揚げ1/2枚/ぜんまい  
(水煮)80g/白ごま小さじ1弱  
A=だし汁60cc/砂糖小さじ1強/しょうゆ大  
さじ1/2弱

### ●つくり方

- ①干しいたけは水で戻して細切りに、油揚げは湯通しをして短冊切りにする。ぜんまいは食べやすい長さに切って湯通しする。
- ②鍋にAを沸かし、しいたけ、ぜんまい、油揚げを加えて煮る。器に盛り付け、白ごまを散らす。

## だいこん葉と長ねぎの みそ汁

33kcal 塩分 1.0g

### ●材料

だいこんの葉10g/長ねぎの青い部分40g/  
にんじん1/10本(20g)/だし汁300cc/みそ小  
さじ2・1/3


### ●つくり方

- ①だいこんの葉、長ねぎは小口切りに、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁を沸かして①を入れ、ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

## ごはん (100g)

160kcal 塩分 0.0g

※材料は2人分の分量です。



**荻野さんの  
ワンポイント**

**揚**物メニューなので、周りのおかずは油を使わないものをそろえます。揚物を主菜にするときは、衣をうすくして油がたくさん吸われるのを防いで作るとカロリーを少しでも抑えることができます。今回は黒酢で風味を付けたたっぷりの野菜を添えて満足感も出しています。大根とオクラのなめたけ和えはなめたけとポン酢しょうゆを使っているので、手軽に野菜で満足感のある一品が作れます。ぜんまいの煮物はぜんまいのみだと食べにくいので、干し椎茸と油揚げのうまみを加えて薄味でも満足感が出るようにしています。

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

すこやか 第285号 平成28年7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