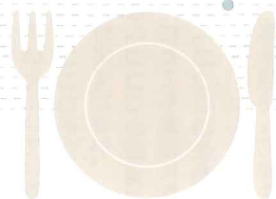


丸の内 タニタ食堂 を 食卓に!



『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

かぼちゃバーグの 和風あんかけ

きのこの炒り豆腐/
こんにゃくの
テンメンジャン炒め/
キャベツと油揚げのみそ汁/
ごはん



565kcal
塩分 3.8g

かぼちゃバーグの 和風あんかけ

260kcal 塩分 1.4g

●材料

鶏ひき肉160g/長ねぎ1/10本(10g)/たまね
ぎ1/10個(20g)/干しいたけ2枚/木綿豆腐
1/5丁(120歳)/かぼちゃ120g/ブロッコリー
1/6株/ミニキャロット4個/溶き卵1/6個分/
水溶きかたくり粉適宜

A=おろししょうが2g/みそ小さじ1・1/3/かた
くり粉小さじ1弱

B=だし汁80cc/しょうゆ小さじ1/3/みりん
小さじ1/2/塩小さじ1/6

●つくり方

- ①長ねぎはみじん切りに、たまねぎはスライス
に、干しいたけは水で戻して細切りにする。
豆腐は水気を切る。かぼちゃは蒸して80gは
潰し、40gは飾り用の角切りにする。ブロッ
コリーは小房に分ける。ブロッコリー、ミニキャ
ロットは茹でる。
- ②鶏ひき肉、長ねぎ、潰したかぼちゃ、豆腐、溶
き卵、Aを混ぜ合わせ、丸める。真ん中に飾り
用のかぼちゃをのせ、オーブントースターで15
~20分ほど焼く。
- ③鍋に、Bを沸かし、たまねぎ、干しいたけを
加えて煮る。火が通ったら水溶きかたくり粉
でとろみをつける。
- ④器に②のバーグをのせ、上から③をかけ、ブ
ロッコリーとミニキャロットを添える。

きのこの炒り豆腐

63kcal 塩分 0.8g

●材料

木綿豆腐1/3丁弱/にんじん1/20本(10g)/

万能ねぎ2.5本/しめじ60g/まいたけ40g/炒
め油小さじ1/2

A=しょうゆ小さじ1・1/3/みりん小さじ1/酒
小さじ1強/塩少々

●つくり方

- ①木綿豆腐はしっかり水気を切る。
- ②にんじんは細切りに、万能ねぎは小口切りに
する。しめじ、まいたけはほぐす。
- ③鍋に油を熱し、中火でにんじん、しめじ、ま
いたけを炒める。火が通ったらくずしながら豆腐を
加え、Aを入れて煮る。最後に万能ねぎを加えて
ひと混ぜする。

こんにゃくの テンメンジャン炒め

37kcal 塩分 0.6g

●材料

こんにゃく120g/白ごま小さじ1弱/ごま油小さ
じ1/4

A=テンメンジャン小さじ1・1/2/砂糖小さ
じ1強/みりん小さじ1/3/しょうゆ小さじ2/3

●つくり方

- ①こんにゃくは表面に格子状の切れ目を入れて
一口大に切り、茹でる。
- ②鍋にごま油を熱し、強火でこんにゃくを炒め
る。弱火にしてAを加えさらに炒め、器に盛っ
てごまをふる。

キャベツと油揚げのみそ汁

45kcal 塩分 1.0g

●材料

キャベツ1/2枚弱/油揚げ1/2枚/だし汁
300cc/みそ小さじ2・1/3

●つくり方

- ①キャベツは短冊切りにする。油揚げは湯通し

して短冊切りにする。

- ②鍋にだし汁を沸かし、キャベツと油揚げを煮
る。火が通っ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

大きめに切ったかぼちゃをハン
バーグに加えて、主菜の見た
目のボリューム感を出しています。
添え野菜のブロッコリーとミニ
キャロットは、噛みごたえを残す
ように加熱をすると満足感があり
ます。かぼちゃとにんじんとブロッ
コリーの彩りもよいでしょう。き
のこの炒り豆腐はきのこのうまみ
で塩分を控えてもおいしくいただ
けます。しめじをえのきたけに変
えて作ってもいいでしょう。万能
ねぎも加えることで、薄味ながら
味が引き締まるので塩分の少な
さが気にならずおいしくいただけ
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286号 平成28年10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