

# 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

## さわらの ベジタルタルソース

きゅうりとコーンの  
マヨネーズ和え/  
きのこの卵とじ/  
根菜汁/ごはん

560kcal  
塩分 3.5g



※材料は2人分の分量です。

### さわらの ベジタルタルソース

267kcal 塩分 1.0g

#### ●材料

さわら90g×2切れ/塩少々/スナップえんどう  
4本/たまねぎ1/8個(25g)/ピクルス15g/ゆ  
で卵2/3個/にんじん1/8本(25g)/パプリカ  
赤1/6個(25g)/パプリカ黄1/6個(25g)  
A=マヨネーズ(カロリー半分タイプ)大さじ2強  
/からし小さじ1/2強/プレーンヨーグルト8g

#### ●つくり方

- ①さわらに塩をふり、オーブントースターで5〜  
10分焼く。スナップえんどうはすじを取りさつ  
と茹でる。
- ②たまねぎ、ピクルス、ゆで卵は粗みじん切りに、  
にんじん、パプリカ赤・黄は5mm角に切り、A  
と合わせる。
- ③器にさわらを盛り、上から②をかけ、スナップ  
えんどうを添える。

### きゅうりとコーンの マヨネーズ和え

36kcal 塩分 0.6g

#### ●材料

きゅうり1本強(120g)/塩少々/ホールコーン  
(缶)20g  
A=マヨネーズ(カロリー半分タイプ)大さじ1弱  
/酢小さじ1弱/しょうゆ小さじ2/3/粗びきこ  
しょう少々

#### ●つくり方

- ①きゅうりは乱切りにして塩をふる。
- ②きゅうり、コーンとAを混ぜ合わせ、器に盛り  
付ける。

### きのこの卵とじ

65kcal 塩分 0.9g

#### ●材料

わかめ(乾)2g/えのき茸40g/しめじ40g/き  
ぬさや3枚/だし汁100cc/溶き卵1個分  
A=しょうゆ小さじ1・1/3/みりん小さじ2/3

#### ●つくり方

- ①わかめは水で戻し、水気を絞る。えのき茸は  
半分に切り、しめじはほぐす。きぬさやは茹で  
て千切りにする。
- ②鍋にだし汁、Aを煮立て、わかめ、えのき茸、し  
めじを入れる。卵を流し入れ、ふたをして完全  
に火を通す。
- ③器に盛り、きぬさやを飾る。

### 根菜汁

32kcal 塩分 1.0g

#### ●材料

だいこん1cm厚さ/にんじん1/10本(20g)/長  
ねぎ1/5本(20g)/こんにやく20g/だし汁  
300cc/みそ小さじ2・1/3

#### ●つくり方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切りに、長ねぎ  
は小口切りにする。こんにやくは短冊切りに  
し、さつと茹でる。
- ②鍋にだし汁を沸かし、沸騰したら①を入れる。  
野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③みそを溶き入れ、器に盛り付ける。

### ごはん(100g)

160kcal 塩分 0.0g



#### 荻野さんの ワンポイント

さわらにカロリーを抑える工夫  
をして作るタルタルソースを  
加えた主菜です。マヨネーズはカ  
ロリー半分タイプのものを使い、  
さらにヨーグルトを加えて作って  
いるのであっさりとして食べやす  
いソースです。野菜もシャキシャ  
キとした噛みごたえが出るパプリ  
カなどを使い、さわらのしっかり  
とした味とよく合います。さわら  
はカロリーがあまり低くない魚な  
ので、ソースで工夫をするとカ  
ロリーを抑えることができます。主  
菜に時間がかかりそうなどときには、  
副菜に簡単な和え物などをもつて  
くると負担が少なくなりますね。

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287号 平成29年1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