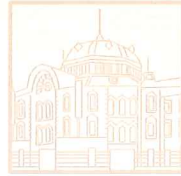




を食卓に！

『すこやか』の裏表紙では丸の内タニタ食堂のレシピをご紹介します。ひと工夫を加えた健康食を食卓に！



※材料は2人分の分量です。

撮影 ● ◎ 下村しのぶ

『丸の内タニタ食堂 行列のできる500kcalのまんぷく定食とお弁当』（大和書房）より

チキンのカルボナーラソース

244kcal 塩分 0.9g

●材料

鶏もも肉（100g × 2枚）／塩、こしょう少々／小麦粉小さじ1／ロースハム 10g／たまねぎ 1/10個（20g）／白ワイン大さじ1強／牛乳大さじ2・2/3／ミニトマト 4個／ペパーリーフ 20g／オリーブ油小さじ1/2

A = 卵黄 1/2個分／生クリーム大さじ1・1/3／粉チーズ小さじ2／粗びきこしょう少々／ナツメグ少々／塩少々

●つくり方

- ①鶏もも肉は塩、こしょうをする。小麦粉を薄くまぶし、オーブントースターで10～15分焼く。
- ②ハムは短冊切りに、たまねぎはスライスする。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、ハムとたまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールが飛ぶまで煮詰める。
- ④牛乳を③に加えてから、混ぜ合わせたAも加える。よく混ぜながら沸騰直前まで火を通す。
- ⑤器にチキンを盛り付け、上から④をかける。ミニトマトとペパーリーフを添える。

Hint

④の工程で牛乳を先に入れて鍋の温度を下げてからAを加えると分離しにくい。卵黄が入っているので、火を通し過ぎないようにしましょう。

POINT!

カロリーが高くなりがちなクリームソースは、生クリームの一部を牛乳に置き替え、ベーコンの代用としてロースハムを使用することにより、コクは残ったままでもカロリーは抑えられます。濃厚な味わいのメイン料理には、副菜や汁ものは油を使用せず、さっぱりとしたものを合わせましょう。副菜の高野豆腐とひじき、小松菜はミネラルを多く含みます。



チキンのカルボナーラソース

529kcal / 塩分 3.3g

- ・麩のすまし汁
- ・高野豆腐とひじきの煮物
- ・かぶのワイン和え
- ・ごはん

●つくり方

- ①高野豆腐は水で戻し、水気を絞って短冊切りにする。にんじんは短冊切りに、小松菜はざく切りにする。ひじきは水で戻す。
- ②だし汁にひじきを入れてひと煮立ちさせ、高野豆腐、にんじんを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったらA、小松菜を加えて煮含める。

かぶのワイン和え

29kcal 塩分 0.4g

●材料

かぶ 1.5個／かぶの葉 1.5個分／塩少々／みかん（缶）40g
A = 白ワイン小さじ1/2弱／しょうゆ小さじ1/3／みかん缶の汁 10g

●つくり方

- ①かぶは薄いちょう切りにし、塩をふって水気を絞る。かぶの葉はざく切りにして茹で、冷水にとって水気を絞る。みかんは汁と実を分ける。
- ②①をAで和える。

ごはん（100g）

160kcal 塩分 0.0g

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288号 平成29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