



『すこやか』の裏表紙では丸の内タニタ食堂レシピをご紹介します。

ちょっとひと工夫を加えた健康食を食卓に！

撮影●◎下村しのぶ

『続々 体脂肪計タニタの社員食堂 減塩なのにおいしい 500kcal まんぷく定食』(大和書房)より

※材料は2人分の分量です。

煮豚定食

560kcal / 塩分 2.3g

- ・煮豚
- ・ねぎソースサラダ
- ・ゴーヤのきんぴら
- ・わかめスープ
- ・ごはん

煮豚

331kcal 塩分 1.1g

●材料

豚ロース肉(塊) ……240g	A	だし汁 ……200ml
長ねぎ ……4g		しょうゆ ……小さじ4
しょうが(薄切り) ……2g		みりん ……小さじ4
とうがん ……160g		砂糖 ……小さじ1
里いも ……3個(80g)		
オクラ ……3本(30g)		

●つくり方

- ①鍋に豚ロース肉と長ねぎ、しょうがを入れ、ひたひたの水を加えてアクを取りながら1時間ほどゆで、一口大に切る。
- ②とうがんは3cm角に切る。里いもは一口大に切って下ゆです。オクラはさっとゆでて斜め半分に切る。
- ③鍋に調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、とうがん、里いもを入れて30分ほど煮る。
- ④煮汁は残して具だけを器に盛り、オクラを添える。

ねぎソースサラダ

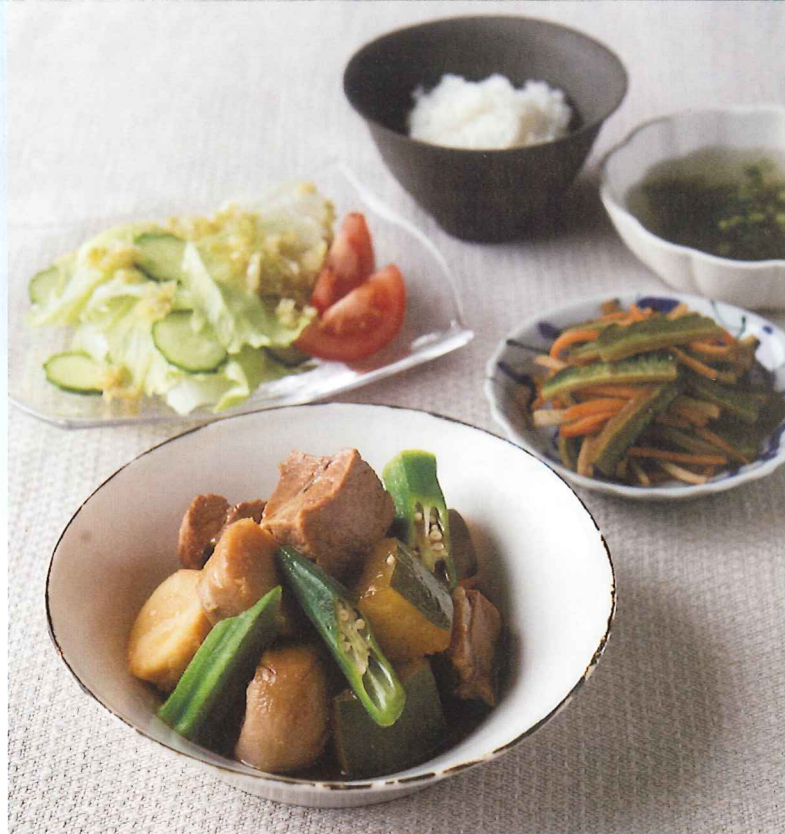
34kcal 塩分 0.3g

●材料

長ねぎ ……1/3本(20g)	A	酢 ……小さじ1
トマト ……1/4個(50g)		しょうゆ ……小さじ2/3
きゅうり ……1/2本(40g)		ごま油 ……小さじ1
レタス ……2枚(60g)		

●つくり方

- ①長ねぎは粗みじん切りに、トマトはくし形切りにし、きゅうりは小口切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋にごま油を引き、ねぎを焦がさないように炒め、ねぎソースを作る。
- ③きゅうりと調味料Aを混ぜ、器にレタス、きゅうり、トマトを盛り、ねぎソースをかける。



ゴーヤのきんぴら

31kcal 塩分 0.3g

●材料

ゴーヤ ……1/8本(30g)	A	酒 ……小さじ1/2
ごぼう ……1/8本(20g)		みりん ……小さじ2/3
にんじん ……1/10本(16g)		砂糖 ……小さじ2/3
		しょうゆ ……小さじ2/3
		削り節 ……少々
		ごま油 ……小さじ1/2

●つくり方

- ①ゴーヤは半分に切ってから縦半分にし、種とわたを取って細切りにする。ごぼう、にんじんは細切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじん、ごぼう、ゴーヤの順に加えて炒め、火が通ったら調味料Aと削り節を加える。
- ゴーヤが余ったら
わたを取って薄切りか細切りにして、平らに並べて冷凍。炒め物なら解凍せずにそのまま炒めてOK。スムージーの材料にしてもおいしい。

わかめスープ

4kcal 塩分 0.6g

●材料

わかめ(乾) ……1g	塩・こしょう ……少々
万能ねぎ ……1本(6g)	中華スープ ……300ml

●つくり方

- ①わかめは水で戻し、万能ねぎは小口切りにし、椀に盛る。
- ②鍋に中華スープを沸かし、塩・こしょうで味を調べ、椀に注ぐ。

ごはん

160kcal 塩分 0.0g

POINT!
高カロリーなイメージの煮豚も下ゆでをして脂を落とすしてから煮ればカロリーを抑えられます。とうがんや里いもを添えるとバランスの良いごちそうになります。煮汁は器に盛らずに鍋に残すのが減塩のポイントです。

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289号 平成29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