



タニタ
食堂

を食卓に！

『すこやか』の裏表紙では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 まんぶく定食』(大和書房)より

※材料は2人分の分量です。

鶏から揚げの タンドリーソース定食

582kcal / 塩分 2.8g

- ・鶏から揚げのタンドリーソース
- ・ピーンズサラダ
- ・しらたきとにんじんのさっと煮
- ・だいこんのみそ汁
- ・ごはん



鶏から揚げのタンドリーソース 328kcal 塩分 0.9g

●材料

鶏もも肉……………200g	塩……………少々
小麦粉……………大さじ1弱(8g)	A ピーナッツバター(無糖)…大さじ1
玉ねぎ……………1/5個(40g)	カレー粉……………少々
ピーマン……………1個(40g)	塩……………少々
じゃがいも……………1/2個(40g)	パセリ(乾)……………少々
マヨネーズ(ハーフ)…小さじ4	揚げ油……………適量

●つくり方

- ①鶏肉は一口大に切って小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ②玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- ③鍋にマヨネーズを入れて火にかけて、玉ねぎとピーマンを炒め、調味料Aを加えてよく炒め合わせてソースを作る。
- ④じゃがいもは一口大に切ってゆで、塩をふる。
- ⑤器に鶏肉を盛って③をかけ、じゃがいもを添える。

ピーンズサラダ 57kcal 塩分 0.5g

●材料

大豆(水煮)……………50g	サラダ菜……………2枚(16g)
カリフラワー……………1/6株(80g)	塩……………少々
きゅうり……………1/2本(50g)	好みのドレッシング……………16ml
ミニトマト……………2個(15g)	

●つくり方

- ①カリフラワーは小房に分けてゆでる。きゅうりは小口切りにし塩をふる。ミニトマトは半分に切る。
- ②ボウルに大豆、きゅうり、カリフラワーを入れてドレッシングで和える。
- ③器にサラダ菜を敷き、②を盛ってミニトマトを添える。

カリフラワーが余ったら

小房に分けて下ゆでしてから保存器に入れて冷凍保存できます。煮物やスープには凍ったまま使えます。炒め物には自然解凍してから。

しらたきとにんじんのさっと煮 17kcal 塩分 0.4g

●材料

しらたき……………80g	めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2/3
にんじん……………1/5本(40g)	水……………小さじ2
しらす干し……………10g	

●つくり方

- ①しらたきはざく切りにしてさっとゆでる。にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にめんつゆと水を沸かし、しらたき、にんじん、しらす干しを入れて混ぜながらさっと煮る。

だいこんのみそ汁 20kcal 塩分 1.0g

●材料

だいこん……………1cm分(40g)	みそ……………小さじ2
だいこんの葉……………10g	だし汁……………300ml
わかめ(乾)……………1g	

●つくり方

- ①だいこんは短冊に切り、葉は小口切りにする。わかめは水でもどして、椀に盛る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、だいこん、葉を入れて火が通ったら、みそを溶き入れ、椀に注ぐ。

ごはん 160kcal 塩分 0.0g

ごはん



POINT!
鶏肉は皮を取ることで、揚げ物でもカロリーを抑えることができます。ソースにはカロリーが半分のマヨネーズを使用し、満足感をだしています。豆を使ったサラダはクリーミーなドレッシングを使い、塩分も抑えるようにしています。野菜と豆の食感の違いも楽しめます。

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290号 平成29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