

CGCグループオリジナル

タニタ食堂[®]

監修

おいしく満足! 500kcalヘルシー定食

※「タニタ食堂」は株式会社タニタの登録商標です。※無断転載、複写や電子媒体等に加工することを禁じます。

ヘルシーレシピで話題の「タニタ」の社員食堂担当栄養士が、健康をテーマに監修したCGC「ふれ愛交差点」オリジナルレシピをご紹介します!

今月のおすすめ食材 **長ねぎ**で

ベーコンときのこの豆腐グラタン定食

1人分TOTAL
486kcal
塩分4.0g



主菜は油を控えて作るグラタンです。ベーコンは塩分が含まれる食材ですが、他のたんぱく質源と組み合わせて使うと、塩分の上昇が抑えられます。副菜には噛み応えのあるにんじんとごぼうをたっぷり使った一品にしました。主菜の調理工程が多いときは、簡単に作れる副菜を組み合わせると調理の負担が減らせます。

主菜 185kcal 塩分1.5g

ベーコンときのこの豆腐グラタン風

長ねぎ特有の香りは硫化アリルという成分によるもの。白い部分に多く含まれ、消化吸收を助けたり、ビタミンB1の栄養効果を高めるなどの働きがあるといわれています。



材料(2人分)

- 彩りキッチン ハーフベーコン 4枚(33g)
- 絹ごし豆腐 250g
- しめじ 1/2パック(50g)
- 長ねぎ 1/2本(40g)
- にんじん 1/3本(60g)
- 味噌 小さじ2(12g)
- マヨネーズ(カロリーハーフタイプ) 小さじ2(10g)
- ミックスチーズ 10g
- パン粉 小さじ2(2g)
- 細ねぎ 小さじ1(2g)

作り方(15分)

- 1 長ねぎは粗みじん切りに、にんじんはせん切りにし、しめじはほぐす。
 - 2 豆腐は水けをきってボウルに入れてつぶし、味噌、マヨネーズを混ぜ、1を加えてさっくり混ぜ、耐熱容器に入れる。
 - 3 ベーコンは1枚を3つに切って2にのせ、パン粉とチーズ、小口切りにした細ねぎをちらし、オーブントースターで約8分焼く。途中で焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる。
- ※アルミ箔が焦げる場合があるので、様子を見ながら調理してください。

【主菜に合わせた500kcalヘルシー定食の献立です】

主食 ごはん(100g)

160kcal

副菜(大) にんじんと卵の炒めもの

74kcal 塩分0.9g



材料(2人分)

- にんじん 1/2本(70g)
- ごぼう 小1本(100g)
- 溶き卵 小1/2個分(20g)
- だし汁 40ml
- しょうゆ 小さじ1と1/3(8g)
- 塩・少々、サラダ油 小さじ1/2(2g)

作り方(10分)

- 1 にんじん、ごぼうは細切りにする。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、1を入れて約3分炒め、卵、だし汁、しょうゆ、塩を加えて炒め合わせる。

副菜(小) れんこんとひじきのバルサミコ酢和え 34kcal 塩分0.5g



材料(2人分)

- れんこん 40g、ひじき(乾燥) 4g
- きゅうり 1/5本(20g)、貝割れ菜 4g
- オリーブ油 小さじ3/4(3g)
- バルサミコ酢 小さじ3/5(3g)
- しょうゆ 小さじ2/3(4g)
- 塩、砂糖 各少々

作り方(10分)

- 1 れんこんは薄いいちょう切りに、ひじきは戻し、それぞれサツとゆで、水けをきる。きゅうりは細切りにする。貝割れ菜は根を落として半分に切って洗い、水けをきる。
- 2 合わせたAに、1を加えて和え、器に盛る。

汁物 わかめと豆腐の味噌汁

33kcal 塩分1.1g



材料(2人分)

- わかめ(乾燥) 1g
- 木綿豆腐 30g
- だし汁 小さじ2と1/3(300g)
- 味噌 14g

作り方(5分)

- 1 わかめは戻して椀に入れる。
- 2 だし汁を沸かし、さいの目に切った豆腐を煮て、味噌を溶き入れ、1にそそぐ。

タニタ食堂

のルール

- 主菜、副菜2品、汁物、ごはんで構成。
- 一定食あたりのカロリーは500kcal前後、塩分量は3g前後。
- 主菜の肉、魚などは100g程度に。
- 野菜はたっぷり150~250g使用。
- ご飯はふつう盛り100g(約160kcal)。

【ヘルシー&満足感を出すコツ】

- 1 余分な油脂をカット: 肉は皮や脂身を取り除き、調理用油はさっちり計量。
- 2 塩分カット: だして旨みをきかせ、スパイス、香味野菜を使って味にアクセントを。
- 3 低カロリー食材: 大豆食品、ささみなど脂の少ないものを上手に活用。
- 4 満足感のコツ: 野菜は根菜類を取り入れ、大きく切ったかためにゆでるなど、噛む回数を増やして満腹中枢を刺激する工夫を。

今月のおすすめ商品はこれ!



少量パックで使いやすい!

日本ハム 新鮮生活 彩りキッチン ハーフベーコン

豚バラ肉を使用し、お肉本来のモックと香りにこだわったハーフサイズのベーコンです。桜チップスモークで薫り豊かに仕上げました。また、「切り離しやすい」&「はがしやすい」ダブル機能ラベルを採用。使い勝手がよく便利な商品です。

彩りキッチン ハーフベーコンの活用術

- ✓ サラダに
- ✓ ベーコンエッグに
- ✓ 軽く炒めて

お肉の色調は、食欲そそるおいそうなピンク色。さまざまなメニューをおいしく彩ります。ハーフサイズだから、新鮮さをキープできるのもうれしい。