

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 **鮭**で

鮭のソテー 和風オニオンソース定食

1人分TOTAL
491kcal
 塩分**3.6g**



主菜はだしと調味料が一緒になったつゆや、すりおろしたたまねぎの香味を加えることで、少しの塩分で満足できる味付けになります。また、オーブントースターで焼くので少量の油で済み、カロリーを抑えることもできます。副菜で使用するかぶの葉はβ-カロテンなどを含み栄養価が高いので、一緒に煮て食べましょう。

主菜 **187kcal** 塩分**1.3g**

鮭のソテー 和風オニオンソース

鮭はたんぱく質、脂肪、ビタミンDなどをバランス良く含む魚です。また、血管をすこやかに保ち、脳を活性化させるといわれるDHAやEPAを含んでいます。



材料(2人分)

- 生鮭(切身).....2切れ(160g)
- たまねぎ.....1/4個(50g)
- にんじん.....1/6本(25g)
- ごぼう.....1/6本(30g)
- ブロッコリー.....50g
- ミツカン 追いがつお®つゆ2倍.....大さじ1
- A { ミツカン 追いがつお®つゆ2倍.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- ごま油.....小さじ2

作り方(20分Ⓢ)

- 1 にんじん、ごぼうは拍子木切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 ポリ袋に1、鮭を入れ、つゆを加えて10分おく(時間外)。
- 3 オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、ポリ袋から出した2を並べて全体にごま油をかけ、10~15分焼く。
 ※オーブントースターで調理する場合、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下さい。
- 4 たまねぎをすりおろして耐熱容器に入れ、合わせたAを加えてラップをし、電子レンジで約1分加熱する。
- 5 器に3を盛り、4をかける。

【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) **キャベツのベーコン炒め** **82kcal** 塩分**0.5g**



材料(2人分)

- キャベツ.....120g
- ベーコン.....20g
- にんじん.....20g
- たまねぎ.....20g
- 塩、こしょう.....各少々
- サラダ油.....小さじ1

作り方(10分)

- 1 キャベツはざく切りに、ベーコン、にんじんは短冊切りに、たまねぎは薄切りにする。
- 2 熱した鍋に油を入れ、ベーコン、にんじん、たまねぎを入れて強火で約3分炒め、キャベツを加えて約1分炒め、塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

副菜(小) **かぶの煮物** **36kcal** 塩分**0.8g**



材料(2人分)

- かぶ.....150g
- しらす干し.....10g
- A { だし汁.....1/2カップ
- 砂糖.....小さじ2/3
- 酒.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1

作り方(10分)

- 1 かぶの実は一口大に切る。葉はざく切りにしてサッとゆでる。
- 2 鍋に合わせたAを入れて煮立たせ、しらす干し、かぶの実を入れて中火で約3分煮て、火が通ったらかぶの葉を加えて中火でサッと火を通し、器に盛る。

汁物 **ほうれん草の味噌汁** **26kcal** 塩分**1.0g**



材料(2人分)

- ほうれん草.....40g
- 味噌.....小さじ2
- だし汁.....1と1/2カップ

作り方(5分)

- 1 ほうれん草はざく切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れて強火にかけ、沸騰したらほうれん草を入れて、サッと煮る。弱火にして味噌を溶き入れ、器に盛る。

- 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。
 - ごはんはふつう盛り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、調理用油はきっちり計量。
- 2 塩分カット:だしで旨みをきかせ、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ちら!



ミツカン 追いがつお®つゆ2倍

かつおで2回だしをとる日本料理のプロの技を取り入れた「追いがつお®つゆ」。「旨みだし」と「香りだし」の2つのだしをあわせているから、かつおのききが違います。

ミツカン 追いがつお®つゆ2倍の活用術

- ✓ 煮物に
- ✓ おひたしに
- ✓ あんかけに

肉や野菜を使った煮物や、さっぱりとしたおひたし、とろみを加えたあんかけなどにピッタリ。和食だけでなく、パスタやグラタンなど洋食にもマッチします。

2つのだしを合わせた**プロの技!**