

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 **きのこ** で

豚肉と白菜の重ね煮定食

1人分 TOTAL
440kcal
塩分 2.5g



株式会社タニタ
総務部
社員食堂担当栄養士
荻野菜々子さん

主菜には白菜、きのこをたっぷり使って見た目の満足感をアップ。
油を使わずに仕上げるのでカロリーも抑えられます。また、
ねぎやしょうがを上手に使うことで香りを出し、塩分も抑えましょう。
副菜の切り干し大根を使ったサラダは噛みごたえたっぷりで、
満腹感を得やすくなりました。



主菜 198kcal 塩分1.4g

豚肉と白菜の重ね煮

きのこは食物繊維が豊富で、
低カロリーなヘルシー食材です。
皮膚をすこやかに保つ働きのある
ビタミンB₂も含まれています。



材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り・正味) 160g
白菜 1/7~1/8株 (300g)
にんじん 1/3本 (50g)
しいたけ 3枚 (30g)
しめじ 1/2パック (50g)
長ねぎ(白い部分) 1/2本 (50g)
細ねぎ 1と1/2本 (7g)
しょうが 1/8片 (2g)

A **味の素 ほんだし[®]** 小さじ1 (4g)
塩 小さじ1/5 (1.2g)
水 2~3カップ

作り方 (20分)

- 1 豚肉は脂肪を取り除く。白菜は1枚ずつはがし、にんじんはピーラーで薄切りにする。しいたけは軸を取って薄切りに、しめじはほぐす。
- 2 長ねぎはごく細いせん切りにし、水にさらして水けをきって白髪ねぎにする。細ねぎは小口切りに、しょうがはせん切りにする。
- 3 にんじん、きのこを間に挟みながら白菜、豚肉を交互に重ね、5cm幅に切り、鍋に立てて詰める。合わせた**A**を加えて煮立て、弱めの中火にしてふたをし、全体に火が通るまで7~8分煮る。火を止めて、合わせた**2**のをせる。

【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 切り干し大根のサラダ

33kcal 塩分 0.2g



材料 (2人分)

切り干し大根 5g
わかめ(乾燥) 0.5g
きゅうり 50g
青じそ 1/2枚
カリフラワー 40g
和風ドレッシング(市販) 大さじ2
※ドレッシングのカロリー、塩分は含まれていません。

作り方 (15分)

- 1 切り干し大根とわかめは水で戻し、水けを絞る。きゅうりは細切りに、青じそはせん切りにする。カリフラワーは小房に分けてサッとゆでる。
- 2 青じそ以外の**1**を混ぜて器に盛り、ドレッシングをかけて青じそをのせる。

汁物 かぼちゃスープ

26kcal 塩分 0.9g



材料 (2人分)

かぼちゃ 20g
たまねぎ 10g
コンソメスープ(液体) 150g
塩、こしょう 各少々

作り方 (10分)

- 1 かぼちゃ、たまねぎは1cm角に切る。
- 2 鍋にコンソメスープを入れて温め、**1**を入れて中火で約3分煮る。かぼちゃに火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

果物 オレンジ

23kcal 塩分 0.0g



材料 (2人分)

オレンジ 1/2個

作り方 (5分)

- 1 オレンジは包丁で皮をむいて、房に添って切り、器に盛る。

タニタ食堂 ●主菜、副菜2品、汁物、ごはんで構成。
のルール ●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、大きく切って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!

味の素 ほんだし[®]

香り、コク、味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を原料に使用した、和風だしの素です。サッと入れるだけで、和洋中問わず、あらゆる料理を手軽においしく仕上げることができます。



味の素 ほんだし[®]の活用術

- ✓ おにぎりに
- ✓ お好み焼きに
- ✓ パスタに

ごはん混ぜ合わせておにぎりに。お好み焼きのたねや、パスタソースの隠し味に。いろいろな料理にサッとふるだけで、おいしさに深みが増し、旨みがアップします。

Webでほんだし[®]の工場見学ができます。 <http://hondashi.jp/factory/>