

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



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って香りを出し、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っています。

1人分 TOTAL
440kcal
塩分2.5g



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)

味の素 ほんだし®

A 小さじ1(4g)

塩 小さじ1/5(1.2g)

水 2~3カップ

作り方(20分)

- 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。
- 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。

- 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、合わせた2をのせる。

[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

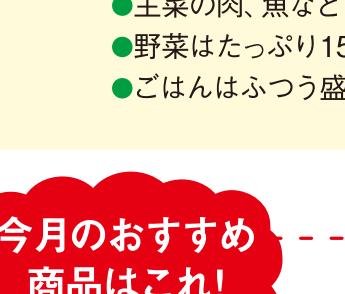


材料(2人分)

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)

- 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。
- 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。



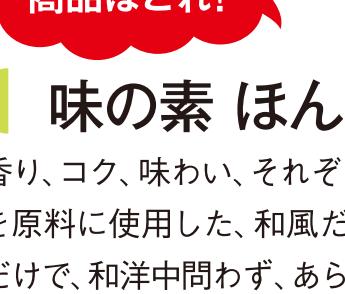
汁物 かぼちゃスープ 26kcal 塩分0.9g

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)

- かぼちゃ、たまねぎは1cm角に切る。
- 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)

- 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 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。
●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]

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

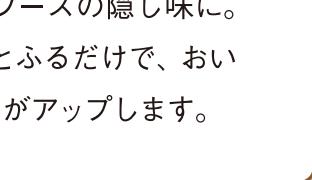
今月のおすすめ商品はこれ！

味の素 ほんだし® の活用術

✓ おにぎりに

✓ お好み焼きに

✓ パスタに



ごはんに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®の工場見学会ができます。 <http://hondashi.jp/factory/>