

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 **ブロッコリー** で
豚肉と冬野菜の豆乳クリーム煮定食

1人分TOTAL
409kcal
 塩分**3.2g**



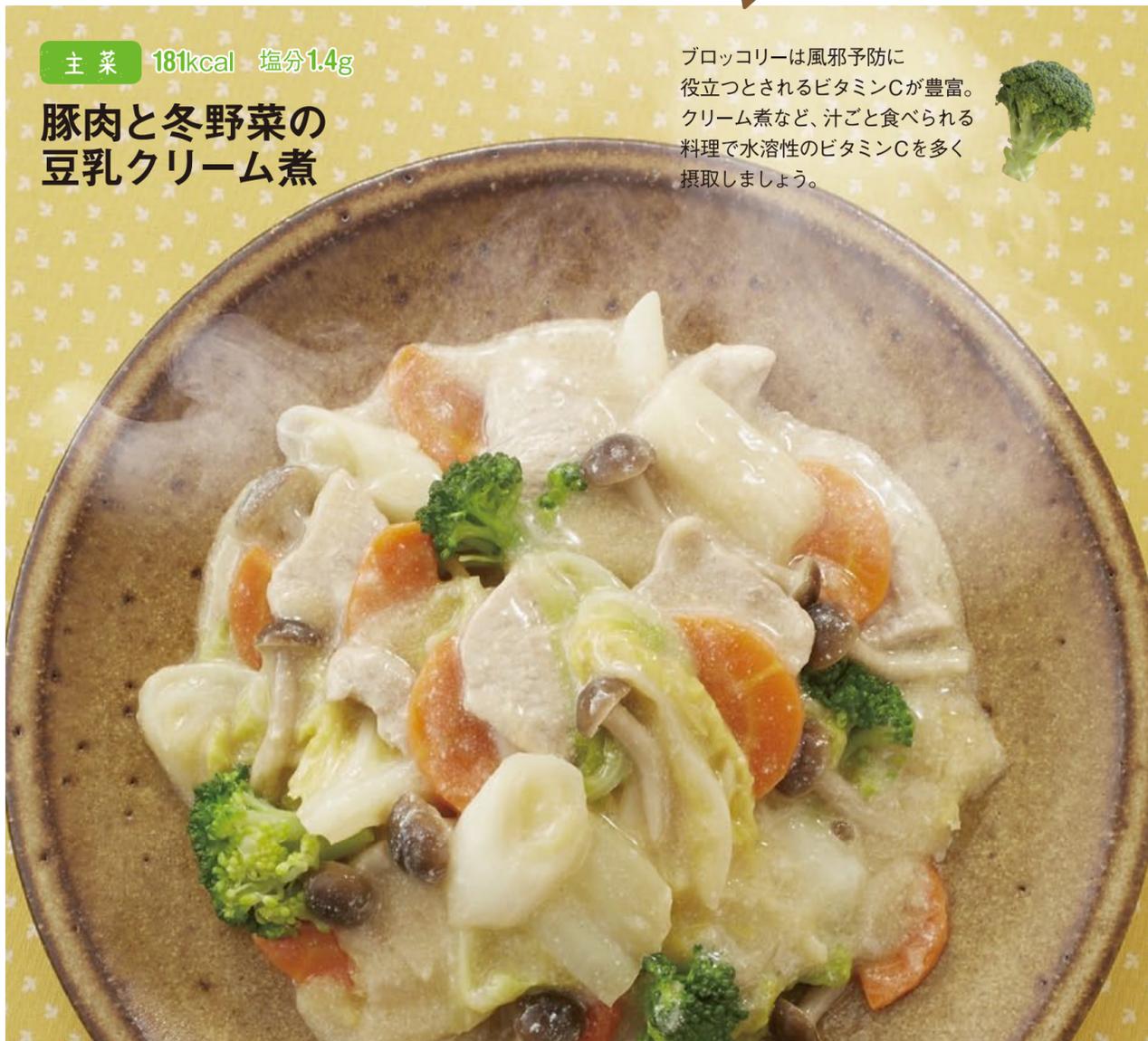
主菜は冬野菜たっぷりのクリーム煮です。野菜は火を通すことでかさが減るので、たくさんの量が摂りやすくなります。野菜を使うときには緑黄色野菜と淡色野菜の両方を使い、栄養バランスを良くしましょう。副菜はさっぱりとしたものにし、梅干しの酸味で塩分を抑えました。めかぶは味付きではないものを選んで使いました。



主菜 181kcal 塩分1.4g

豚肉と冬野菜の豆乳クリーム煮

ブロッコリーは風邪予防に役立つとされるビタミンCが豊富。クリーム煮など、汁ごと食べられる料理で水溶性のビタミンCを多く摂取しましょう。



材料 (2人分)

- 豚もも肉 (薄切り) 100g
- ブロッコリー 50g
- にんじん 30g
- 白菜 150g
- 長ねぎ 1/3本 (30g)
- しめじ 1/2パック (50g)
- にんにく (みじん切り) 小さじ1 (4g)
- 酒 大さじ1
- 水 1カップ

- 豆乳 (調製) 1/2カップ
- A** キッコーマン いつでも新鮮
 しばりたて生しょうゆ 大さじ1
- B** 片栗粉 小さじ2 (6g)
- 水 小さじ2
- サラダ油 小さじ1
- お好みでこしょう 少々

作り方 (15分)

- 1 豚肉、野菜、しめじは、食べやすい大きさに切る。
- 2 熱したフライパンに油、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら1を炒める。酒と水を加えて、中火で約3分煮る。
- 3 **A**を加えて全体を混ぜ合わせ、煮立たせないように加熱する。ふつふつと沸いてきたら弱火で約2分煮て、**B**を加えてとろみをつける。
- 4 器に盛り、お好みでこしょうをふる。

【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** もやしの梅酢和え 26kcal 塩分0.8g
- 汁物** めかぶスープ 7kcal 塩分1.0g
- 果物** みかん 35kcal 塩分0.0g



- 材料 (2人分)**
- もやし 140g
 - 梅干し 6g
 - にんじん 20g
 - 青じそ 1g
 - ちくわ 10g
 - 酢、しょうゆ 各小さじ1

- 作り方 (10分)**
- 1 にんじん、青じそはせん切りにする。もやしは洗ってにんじんと共にサッとゆで、ちくわは縦に細切りにする。種を取って包丁でたたいた梅干し、酢、しょうゆで和える。



- 材料 (2人分)**
- めかぶ 20g
 - 長ねぎ 20g
 - 中華スープ (液体) 1と1/3カップ
 - 塩、こしょう 少々

- 作り方 (10分)**
- 1 長ねぎは小口切りにする。めかぶはせん切りにして碗に入れる。
 - 2 鍋に中華スープを入れて中火で温め、長ねぎを入れて塩、こしょうをふり、器に注ぐ。



- 材料 (2人分)**
- みかん 1個

- 作り方 (5分)**
- 1 みかんは食べやすく切って、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!

キッコーマン いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ

火入れ(加熱処理)をしていない、しばりたての生しょうゆです。現代の味覚にマッチした、ライト感覚な味わいで、「鮮やかな色」と「さらりとしたうまさ」が特長です。二重構造の密封ボトルでしょうゆの鮮度をキープします。



しばりたて生しょうゆの活用術

- ✓ **パスタに**
- ✓ **丼に**
- ✓ **ソテーに**

使いやすい「**やわらか密封ボトル!**」

澄んだ鮮やかな赤色で、塩味がやわらかいので、サラダやパスタ、丼にぴったり。また、加熱時に香ばしさが際立つのでソテーなどにもおすすめです。

CGCのおすすめ!

キッコーマン いつでも新鮮 塩分ひかえめ 丸大豆生しょうゆ

しばりたての丸大豆生しょうゆを塩分ひかえめに仕上げたこちらもおすすめです。



450ml