

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 **長いも**で

**シーチキンとキムチの長いも挟み焼きと
 にんじんしりしり定食**



メインは長いもを使った、ボリューム感のある一品です。ぜんまいの炒め煮は、ごぼうとぜんまいを使い噛み応えがあるので、満腹感を感じやすいレシピになっています。油揚げを使うことで味も食べやすくなり、干しいたけの旨みで塩分も抑えられます。小松菜のごま和えは、シャキシャキ感が残るよう、ゆですぎないようにすると良いでしょう。

1人分TOTAL
529kcal
 塩分**3.4g**



主菜 216kcal 塩分1.1g

**シーチキンとキムチの
 長いも挟み焼きと
 にんじんしりしり**

長いもには、豊富な消化酵素のほかに、食物繊維、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCも含まれているので、胃腸が弱く疲れやすい人におすすめの食材です。



材料(2人分)

- [シーチキンとキムチの長いも挟み焼き]
 長いも(細めのもの) ……約7cm(100g)
 白菜キムチ ……20g
 卵 ……1/2個(25g)
 シーチキンLフレーク ……50g(缶汁含む)
 ブロccoli ……50g
 パン粉 ……大さじ1(3g)
 片栗粉 ……小さじ1/2(1.5g)
 サラダ油 ……小さじ1(4g)

- [つけ合わせ にんじんしりしり]
 にんじん ……1/3本(40g)
 シーチキンLフレーク ……20g(缶汁含む)
 コーン(缶詰・汁けをきる) ……10g
 A□しょうゆ、塩、こしょう ……各少々
 卵 ……1/2個(25g)
 細ねぎ(小口切り) ……適量

作り方(25分)

- 1 長いもは12等分の輪切りにする。熱したフライパンに半量の油を入れて溶きほぐした卵の半量で炒り卵を作る。
- 2 シーチキンは缶汁ごと50gをボウルに入れてほぐし、1の炒り卵、みじん切りにしたキムチ、パン粉を混ぜる。
- 3 1の長いもを2枚一組にし、内側だけ刷毛や茶こしを使って片栗粉をまぶし、2を等分に挟む。
- 4 熱したフライパンに残りの油を入れて3を並べ、両面こんがりするまで弱～中火で片面約3分ずつ焼く。
- 5 つけ合わせを作る。にんじんはせん切りにし、残りのシーチキンとフライパンに入れ、弱火にかけて火が通るまで約3分炒める。
 コーン、Aも加えて炒め合わせ、1で溶きほぐした卵の残りを加えて炒め合わせる。
 器に盛り、細ねぎをちらす。
- 6 4、5を器に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

[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) ぜんまいの炒め煮

77kcal 塩分0.9g



材料(2人分)

- ぜんまい(水煮) ……80g
 ごぼう ……70g、にんじん ……20g
 干しいたけ ……2g、油揚げ ……10g
 砂糖 ……小さじ2(6g)
 しょうゆ ……小さじ2(12g)
 だし汁 ……120ml

作り方(10分)

- 1 ぜんまいは4cm長さに切り、ゆでて水けをきる。ごぼうはせん切りに、にんじんは短冊切りにする。干しいたけは水に戻してせん切りにする。油揚げは短冊に切って湯通しする。
- 2 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを合わせて加熱し、1を加えて煮る。ぜんまいとごぼうに味がしみ込んだら、器に盛る。

副菜(小) 小松菜のごま和え

25kcal 塩分0.4g



材料(2人分)

- 小松菜 ……100g
 すりごま(白) ……4g
 A□しょうゆ ……小さじ1(6g)
 砂糖 ……小さじ2/3(2g)

作り方(10分)

- 1 小松菜は4cm長さに切ってゆで、水にさらして水けを絞る。
- 2 合わせたAと1を和える。

汁物 大豆汁

51kcal 塩分1.0g



材料(2人分)

- 大豆(水煮) ……40g
 長ねぎ ……10g
 だし汁 ……1と1/2カップ
 味噌 ……小さじ2と1/3(14g)

作り方(5分)

- 1 長ねぎは小口切りに、大豆はみじん切りにする。
- 2 鍋にだし汁を温め、1を入れて煮る。
- 3 2に味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、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より満腹中枢を刺激する工夫を。

今月のおすすめ商品はこれ!

CGCはごろも シーチキンNewLフレーク



70gなので
ムダがない!

ひと口に「シーチキン」といっても原料となる魚には、白い肉質、淡白な味が特徴の「びんながまぐろ」、黄色味を帯びた色で柔らかい肉質の「きはだまぐろ」、赤身に柔らかい肉質が特徴の「かつお」の3種類があります。「シーチキンLフレーク」は、この3種類のなかから刺身などにも利用されている「きはだまぐろ」を使用した商品です。

シーチキンLフレークの活用術

- ✓ サンドイッチに
- ✓ 手巻き寿司に
- ✓ おにぎりに

フレーク状に細かくほぐしてあるので、サラダやピザのトッピング、混ぜ合わせて、手巻き寿司やおにぎりの具にするなど、使い勝手が広がることでお子さまにも喜ばれること請け合いです。

こちらもおすすめ



CGCはごろも シーチキンNewマイルド



CGCはごろも 素材そのまま シーチキン Newマイルド