

CGC グループオリジナル タニタ食堂[®] 監修

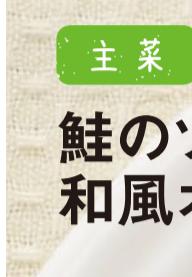
おいしく満足！500kcalヘルシー定食

※「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



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ができます。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。

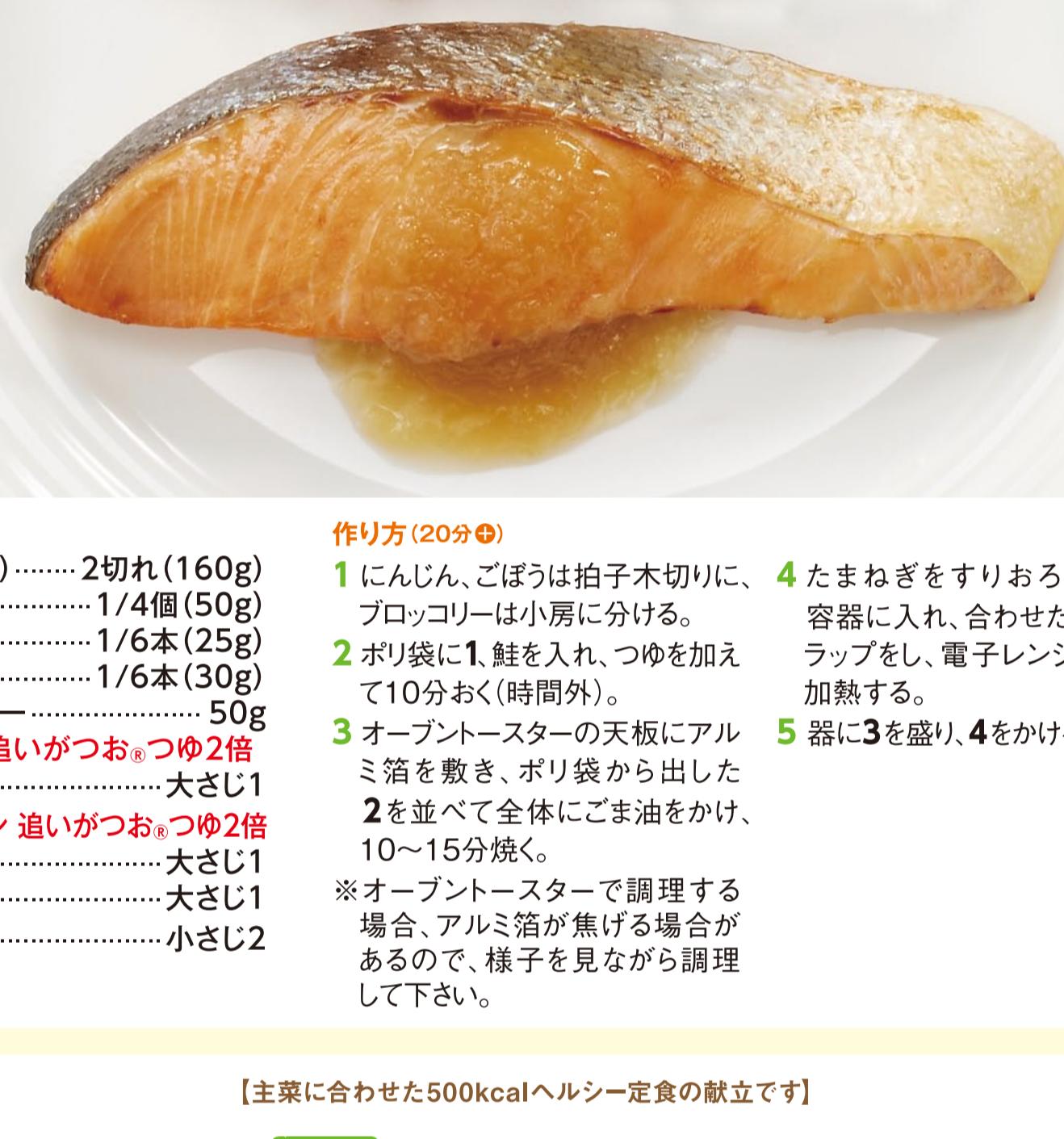
1人分 TOTAL
491 kcal
塩分 3.6g



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+)

- 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。
- ポリ袋に1、鮭を入れ、つゆを加えて10分おく(時間外)。
- 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。
- 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。
- 器に3を盛り、4をかける。

*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。

【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



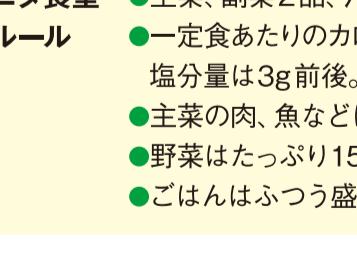
副菜(大) キャベツのベーコン炒め 82kcal 塩分 0.5g

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)

- 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。
- 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、こしょうで味を調整、器に盛る。

36kcal 塩分 0.8g



副菜(小) かぶの煮物

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)

- 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。
- 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。

26kcal 塩分 1.0g



汁物 ほうれん草の味噌汁

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)

- ほうれん草はざく切りにする。
- 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】

- 余分な油脂をカット：肉は皮や脂身を取り除き、調理用油は適量。
- 塩分カット：だしで旨みを引き、スパイス、香味野菜を使って味にアクセント。
- 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！



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！