

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



さつまい

カロリー 272cal 塩分量 1.75g

材料(2人前)

鶏もも肉皮なし(20g)	160g
刻みしょうが	6g
刻みにんにく	2g
ごま油	4g
長ねぎ(斜め切り)	40g
しらたき	40g
まいたけ	50g
ごぼう(ささがき)	60g
さつまいも(皮付き半月1cm幅)	100g
大根(いちょう切り5mm幅)	60g
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	24g
濃口醤油	4g
豆板醤	0.8g
だし汁	400g
万能ねぎ(3mm小口切り)	2g
ゆず皮	2g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH



なめこのマスタード和え

カロリー 22cal 塩分量 0.26g

材料(2人前)

なめこ	80g
スイートコーン	20g
オクラ(小口切り5mm)	20g
粒マスタード	2g
濃口醤油	3g
米酢	2g

TODAY'S RECIPE

DESSERT



さつまいも豆乳プリン

カロリー 126cal 塩分量 0.08g

材料(2人前)

さつまいも	100g
タニタカフェ監修無調整豆乳(マルサンアイ)	60g
三温糖	0.4g
ゼラチン	8g
黒豆(煮てあるもの)	6g

RECIPE

MAIN DISH



さつまい汁

カロリー 272cal 塩分量 1.75g

PROCESS



process 1

しょうがとにんにくは細かく刻む。長ねぎは斜めに切っておく。万能ねぎは小口切りにする。しらたきは食べやすい大きさにカットをしてさっとゆでておく。まいたけはほぐし、ごぼうはささがきに、大根は皮をむいて銀杏切りに、さつまいもはよく洗って皮付きのまま半月に切っておく。

process 2

鍋を熱し、ごま油を入れてしょうがとにんにくを入れて香りを出す。香りが出てきたら鶏もも肉を入れて少し焦げ目がつくように火を通す。

process 3

お肉に火が通ったら、ごぼうを入れてさっと炒める。

process 4

③にだし汁を入れて、しらたき、まいたけ、大根、さつまいもを入れて煮立てる。

process 5

さつまいもや大根が程よい固さになったら火を止めて味噌、豆板醤、醤油を合わせたものをだし汁で溶いて鍋に入れて長ねぎを入れてさっと煮立たせる。

process 6

器に盛り付けて最後に上から万能ねぎとゆず皮をおろしたものをのせる。



RECIPE

SAIDE DISH ①



なめこのマスタード和え

カロリー 22cal 塩分量 0.26g

PROCESS



なめこはさっと洗って、沸騰したお湯でゆでて水気を切っておく。
オクラもさっとゆでて冷して小口切りにしておく。



コーンと調味料と①を合わせてよく混ぜて完成

RECIPE

DESSERT



さつまいも豆乳プリン

カロリー 126cal 塩分量 0.08g

PROCESS



さつまいもは皮をむいて、適当な大きさにしてゆでる
(もしくは耐熱ボウルに入れてラップをして500W6~7分様子を見る)



さつまいもを熱いうちにマッシュして、豆乳を半分加えて混ぜる。



三温糖と残りの豆乳も加えて混ぜて、分量外のお湯で溶かしたゼラチンを加えて沸騰しない程度に火をかけてよく混ぜる。



器に黒豆を入れて、できた液体を流し込んで冷蔵庫で2~3時間冷やし固める