

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



さばのねぎみそ焼き

カロリー 249cal 塩分量 0.91g

材料(2人前)

さば 90g	2切
酒	2g
白髪ねぎ(長ねぎの白い部分を干切り)	10g
大葉(干切り)	2枚
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	10g

調味料A

三温糖	2g
酒	6g
大根(いちょう切り)	70g
塩	0.4g

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



さばのねぎみそ焼き

カロリー 249cal 塩分量 0.91g

材料(2人前)

さば 90g	2切
酒	2g
白髪ねぎ(長ねぎの白い部分を千切り)	10g
大葉(千切り)	2枚
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	10g

調味料A

三温糖	2g
酒	6g
大根(いちょう切り)	70g
塩	0.4g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



白菜のひき肉煮

カロリー 76cal 塩分量 0.55g

材料(2人前)

白菜(短冊1cm幅)	150g
人参(短冊1cm幅)	20g
鶏ひき肉	40g
油	2g

調味料A

だし汁	40g
酒	12g
濃い口醤油	4g
塩	0.2g
片栗粉(水溶き片栗粉用)	4g
水(水溶き片栗粉用)	12g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



かぼちゃのスイートサラダ

カロリー 97cal 塩分量 0.26g

材料(2人前)

かぼちゃ ※冷凍かぼちゃでもOK!	120g
アーモンドスライス	4g
レーズン	10g
ハーフマヨネーズ	12g
塩	0.2g
こしょう	0.2g

TODAY'S RECIPE

SOUP



しめじのみそ汁

カロリー 32cal 塩分量 0.63g

材料(2人前)

しめじ	40g
長ねぎ(小口切り)	40g
だし汁	300cc
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	12g

RECIPE

MAIN DISH



さばのねぎみそ焼き

カロリー 249cal 塩分量 0.91g

PROCESS



さばに酒を振り、しばらくおいて味をなじませる



大葉は干切りにして、白髪葱と混ぜ合わせておく



みそだれと調味料Aを混ぜ合わせて、さばの皮目に塗り、焦げ目が付くまで魚グリル(またはオーブントースター)でしっかり焼く



大根は塩をしてしばらく置き、水気を絞る



焼き上がったさばに白髪葱と大葉の合わせたものを飾り、皿に大根を添えて出来上がり

RECIPE

SAIDE DISH ①



白菜のひき肉煮

カロリー 76cal 塩分量 0.55g

PROCESS



鍋に油を熱し、ひき肉を炒める



白菜を加えて、しんなりするまで炒める



Aの調味料を入れ、少し煮る



煮立ったら弱火にして、人参を加える



水溶き片栗粉でとろみを付けて完成

RECIPE

SAIDE DISH ②



かぼちゃのスイートサラダ

カロリー 97cal 塩分量 0.26g

PROCESS



かぼちゃは一口大に切ってラップに包み、電子レンジで5~6分加熱し熱いうちにつぶす



アーモンドは砕いてオーブントースターで薄く色づくまで焼く



すべての材料を合せて、皿に盛り付ける

RECIPE

SOUP



しめじのみそ汁

カロリー 32cal 塩分量 0.63g

PROCESS



しめじをほぐし、長ねぎは小口切りにする



鍋にだし汁を沸かし、しめじを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かす
そのあと長ねぎを散らして完成