

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

カロリー 240cal 塩分量 0.93g

材料(2人前)

鶏もも肉(皮なし100g) 2枚

こしょう 0.2g

小麦粉 6g

オリーブ油 4g

レーズン 10g

赤ワイン 40g

濃口醤油 10g

100%オレンジジュース 40g

トマト(1人1/4カット) 40g

じゃがいも乱切り(1人2個) 100g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め

カロリー 41cal 塩分量 0.46g

材料(2人前)

アスパラガス	120g
エリンギ(1/4カット)	40g
玉ねぎ(5mm幅スライス)	60g
有塩バター	3g
濃口醤油	6g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



材料(2人前)

貝割れ大根	10g
味付けもずく	70g
きゅうり(千切り3mm)	50g

貝割れだいこんのもずく和え

カロリー 26cal 塩分量 0.70g

TODAY'S RECIPE

SOUP



だいこんのみそ汁

カロリー 27cal 塩分量 0.63g

材料(2人前)

大根(5mm幅いちょう切り)	40g
長ねぎ(5mm小口切り)	10g
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	12g
だし汁	300cc

RECIPE

MAIN DISH



鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

カロリー 238cal 塩分量 1.15g

PROCESS



鶏もも肉にこしょうを振り、小麦粉を両面にまぶす



オリーブ油を鍋で熱し、鶏もも肉を両面焼く



焼いた鶏肉とレーズン、赤ワイン、醤油、オレンジジュースで煮込む



トマトは8等分のくし切りに、じゃがいもは大きめの乱切りにする



じゃがいもは崩れない程度にゆでる



お皿に鶏もも肉とソースを盛り付けて、じゃがいもとトマトを添えて完成

RECIPE

SAIDE DISH ①



アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め

カロリー 41cal 塩分量 0.46g

PROCESS



アスパラガスは根元をピーラーで剥き3~4等分にする
たまねぎは5mmのスライス、エリンギは1/4に切る



フライパンにバターとエリンギを入れて炒める



玉ねぎ、アスパラを加えて更に炒める



最後に醤油を加えて味を調える



RECIPE

SAIDE DISH ②



貝割れだいこんのもずく和え

カロリー 20cal 塩分量 0.70g

PROCESS

process 1

貝割れ大根は洗って根を取り除いて半分に切る
きゅうりは3mmの細切りにする

process 2

全ての材料を混ぜ合わせて、盛り付ける

RECIPE

SOUP



だいこんのみそ汁

カロリー 20cal 塩分量 0.70g

PROCESS



大根は5mm幅のいちよう切り、長ねぎは5mmの小口切りにする



鍋にだし汁と①の具材を入れて火を入れて、程よい固さを残して味噌を溶き入れる