

# タニタ食堂のお手軽満腹おかず

初級  
編

レシピ本『体脂肪計タニタの社員食堂』より、メイン料理のみで100g以上の野菜が摂れるメニューを選定し簡単に調理できる「お手軽満腹おかず」としてレシピをアレンジしました。  
他にも、代用食材、片付けアドバイス、野菜の保存方法などご紹介しています。  
ぜひこの機会に、ご自宅でチャレンジしてみてください。



## 「野菜たっぷり焼き浸し」～市販のさばの塩焼き使用～



### 食材選びのポイント

- ①少量タイプ、冷凍食材の活用で無駄なし！
- ②調味料（揃えておくと便利です）
  - ・塩 ・こしょう ・砂糖 ・酒
  - ・しょうゆ ・酢 ・みそ ・油
  - ・片栗粉 ・和風だし（顆粒）
  - ・中華だし（顆粒） ・コンソメ（顆粒）

### 材料(2人分)



★は代用食材あり（下記参照）

- ★ ・さばの塩焼き※ …2切れ  
※調理済みのもの（スーパーやコンビニなどで販売）
- ・玉ねぎ …中2/3個（100g）
- ・にんじん …中1/3本（40g）
- ★ ・ピーマン …小1個（40g）

- 【A】
- ・みりん …大さじ1/2
  - ・しょうゆ …小さじ1と2/3
  - ・水 …大さじ2と2/3



#### 【玉ねぎ】

皮を剥いて根を落とす



#### 【にんじん】

皮は剥いても、きれいに洗い皮ごと使うも◎



#### 【ピーマン】

半分に切り  
タネを取る

本格派なら



味付けに一手間！

出来上がった焼き浸しの上に「★七味唐辛子」をかけると  
ピリッと大人な味わいに◎

### 代用 食材

- ★さばの塩焼き ⇒ その他の焼き魚
- ★ピーマン ⇒ パプリカ（混ぜて使ってもOK！彩りUP◎）
- ★七味唐辛子 ⇒ 一味唐辛子、山椒、タバスコなど

## 器具



計量スプーン



包丁・まな板



フライパン



キッチンペーパー



箸

## 調理ポイント

さばを温める前に、表面をキッチンペーパーでやさしく拭いて余分な塩分と油分を落としましょう！

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ② フライパンに①の野菜とAの調味料を入れて中火で野菜が火が通るまで煮る。
- ③ レンジやオーブントースターでさばを温める。
- ④ 温まったさばを皿に置き、②の野菜をかけて完成。

作りながら片付けられるワンポイントアドバイス

- P** 切った野菜はフライパンへ！  
(ボウル・バット不要で洗い物削減◎)
- P** 煮ている間に計量スプーン、包丁、まな板を洗きましょう！
- P** フライパンとヘラはお湯につけておき、食べ終わったお皿と一緒に洗きましょう！



お助け  
メモ

### 【野菜に火が通る前に、調味料が煮詰まってしまった…】

少量のお水やだし汁を入れて、調整しましょう。

ただし水を入れすぎると味が薄くなるため、少しずつ足しましょう。

## 余った野菜は…

- ・ピザトーストに！  
⇒レシピと同じく細切りに。  
同じソースを塗った食パンに乗せて、ミックスチーズを振りかけて焼こう♪
- ・スープやみそ汁の具に！
- ・「鮭のピザ焼き」にも使い回せます。

## 保存方法

### 【玉ねぎ】

- ・冷蔵：カット後、キッチンペーパーで水気をとりラップで包む (保存目安：1週間)
- ・冷凍：カット後、キッチンペーパーで水気をとりラップで包む (保存目安：1か月)

### 【ピーマン】

- ・冷蔵：キッチンペーパーで包む。  
(保存目安：2週間)
- ・冷凍：カット後、冷凍用保存袋に入れる。  
(保存目安：1か月)

# 野菜たっぷり焼き浸し～市販のさばの塩焼き使用～



主菜に食物繊維が不足しているので汁物に根菜やきのこのなご食物繊維たっぷりの具材を使いましょう!



## 主菜+ごはん150g+汁物 栄養価

カロリー	603 kcal	塩分量	1.80 g
野菜量	110 g	総重量	565 g

主菜) 野菜たっぷり焼き浸し～市販のさばの塩焼き使用～ 330 kcal

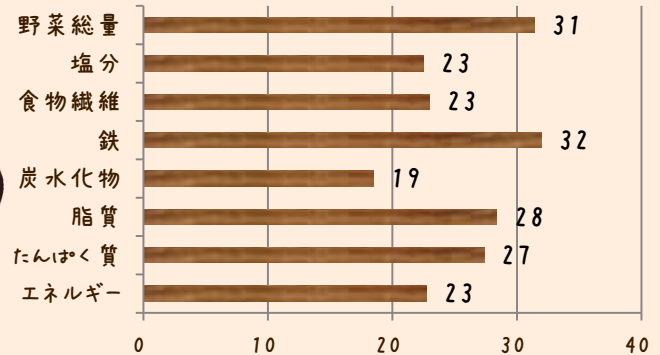
+ 上記の主菜にみそ汁とごはん150gをセットにすると1日の1/3量程度をバランス良く摂取できます!

汁物) きのこのすまし汁	21 kcal
ごはん) ご飯(150g)	252 kcal

\*体重が気になる方は100gがオススメ! (168 kcal)

たんぱく質	29.9 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	4.6 g
炭水化物	70.5 g	糖質	65.9 g

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

