

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。

「野菜もりもりハンバーグ」～市販のハンバーグ使用～



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！
- ③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）

- ・市販のハンバーグ※ …2個
※冷凍、調理済みのもの（スーパーやコンビニなどで販売）
- ★・ほうれん草 …5株（120g）
- ・にんじん …中1/3本（70g）
- ★・しめじ …3/4株（80g）

- 【A】
 - ・和風だし（顆粒） …少々
 - ・砂糖 …少々
 - ・しょうゆ …小さじ3/4

- 【B】
 - ・トマトケチャップ …大さじ1
 - ・ウスターソース …小さじ2



【ほうれん草】

良く洗って根を落とす



【にんじん】

皮は剥いても、きれいに洗い皮ごと使うも◎



【しめじ】

石づきが切つてある使い切りタイプが便利◎

本格派なら、



ソースに一手間！

・【B】の調味料に赤ワイン小さじ1、バター小さじ1/2を追加するとより美味しくなります♪

代用 食材

- ★ほうれん草 ⇒小松菜、チンゲン菜、ブロッコリー（青みがあるものがオススメ◎）
- ★しめじ ⇒エリンギなどのきのこ各種(ミックスしても◎)



調理ポイント

- ・このレシピでは市販のハンバーグに手軽に100g程度の野菜が摂取できます！
- ・ソースは調味料を混ぜて温めるだけなのでレンジを使ってもOK◎

作り方

- ①ほうれん草は長さ3cmに切る。
フライパンでお湯を沸騰させ、切ったほうれん草を10秒程度さっとゆでる。ザルにあげ、冷水にさらし水気を絞ってお皿に盛り付ける。
- ②しめじはほぐし、にんじんは細切りにする。
フライパンにバターをいれ中火で炒める。
調味料Aを加えて味を整え、お皿に盛り付ける。
- ③フライパンに調味料Bを入れ、中火で熱し、少し煮立たせる。(ふつふつする程度に)
- ④ハンバーグを温めて、②のお皿に盛り付け、
③のソースをかけて完成。
※ハンバーグは商品の指示に従って調理しましょう。

作りながら片付けられる
ワンポイントアドバイス

P ほうれん草をゆでたフライパンは、お湯を捨てさっと水で流し、水気を切って②に進みましょう！

P 野菜を炒め終えたらお皿に盛り付け、フライパンはそのままソース作りに使いましょう！

P フライパンと計量スプーンはお湯につけて汚れを落としやすくしておく、最後に洗う時に落ちやすい！



お助け
メモ

【ソースが煮詰まりすぎた!】

少量のお水や赤ワインを入れて調整をしましょう!

水の入れすぎは味が薄くなるため、少しずつ入れましょう。

余った野菜は…

- ・お浸しや和え物に!
⇒ほうれん草+しめじ+にんじんをさっとゆでて、「お浸し」「辛子和え」「ごま和え」など、アレンジしてみましょう!

- ・スープやみそ汁の具に!

保存方法

【ほうれん草】

- ・冷凍: 洗って、3~4cmの長さにざく切りに。しっかりと水気を拭き取り、生のまま冷凍保存袋に入れる。
(保存目安: 1か月)

【しめじ】

- ・冷蔵: ラップで包んで保存。
(保存目安: 1週間)
- ・冷凍: 石づきを切って、小房に分けて冷凍用保存袋に入れる。
(保存目安: 1か月)

野菜もりもりハンバーグ～市販のハンバーグ使用～



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など食物繊維たっぷりな具材を使いましょう!



主菜+ごはん150g+汁物 栄養価

| | | | |
|------|-------------------------|-----|----------|
| カロリー | 567 kcal | 塩分量 | 2.86 g |
| 野菜量 | 125 g | 総重量 | 590 g |
| 主菜) | 野菜もりもりハンバーグ～市販のハンバーグ使用～ | | 274 kcal |

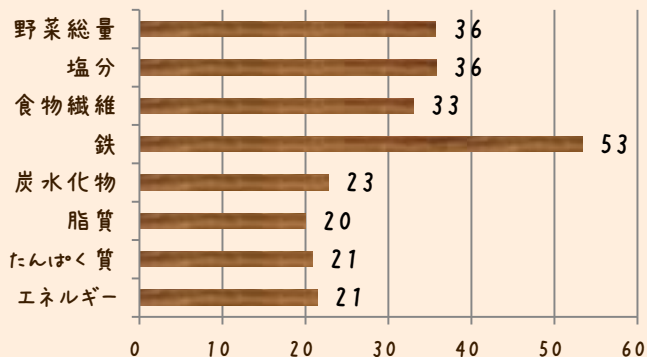
+ 上記の主菜にみそ汁とごはん150gをセットにすると1日の1/3量程度をバランス良く摂取できます!

| | | |
|------|-------------|----------|
| 汁物) | ごぼうと長ねぎのみそ汁 | 41 kcal |
| ごはん) | ごはん(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 | 22.8 g | 鉄 | 4 mg |
| 脂質 | 14.7 g | 食物繊維 | 6.6 g |
| 炭水化物 | 86.6 g | 糖質 | 80.0 g |

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

