

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。

「野菜たっぷりピザ焼き」～市販の焼き鮭使用～



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）

- ★ ・ 鮭の塩焼き※ …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1/4個（50g）
- ・ にんじん …中1/3本（30g）
- ★ ・ ピーマン …小1個（30g）
- ・ ブロッコリー …2/3株（160g）
- ・ ミックスチーズ …50g
- ★ ・ バター …小さじ3/4
- ・ 塩、こしょう …少々

【A】

- ・ トマトケチャップ …大さじ1.5
- ・ しょうゆ …小さじ1/2
- ・ マヨネーズ …小さじ1



【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



【ブロッコリー】

冷凍品を使うと便利

本格派なら、



・おろしにんにく（チューブ可）と刻みパセリを少しずつ加えるとより美味しくいただけます！

ソースに一手間！

・お好みのピザソースや、トマトベースの pasta ソースで代用も◎！

代用食材

- ★鮭の塩焼き ⇒ その他の焼き魚
サラダチキン、サラダサーモン（プレーン味がオススメ）
- ★ピーマン ⇒ パプリカ（混ぜて使ってもOK！彩りUP◎）
- ★バター ⇒ サラダ油、オリーブオイル



調理ポイント

調理前に鮭の表面をキッチンペーパーで軽く拭いて、余分な塩分を落としましょう！

作り方

- ①天板にクッキングシートを敷く。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンを細切りにする。
ブロッコリーは小房に切る。
切った野菜は天板の端にそれぞれ分けて置いておく。
- ③天板の中央に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを半分ずつそれぞれの表面に塗る。
その上にブロッコリー以外の野菜をバランスよく乗せ、さらにミックスチーズを振りかける。
ブロッコリーに塩こしょうを振り、バターを乗せる。
- ④温めておいたオーブントースターで7~8分焼く。
※焼き時間は目安です。火が通っていない場合は1~2分ずつ延長しましょう

作りながら片付けられる
ワンポイントアドバイス

P 切った野菜はクッキングシートの上へ！
(ポウル・パット不要で洗い物削減◎)

P 焼き上がるまでに器具を洗きましょう！

P 盛り付けはクッキングシートのままお皿に！
(お皿の汚れを最小限に◎)



【オーブントースターがない!】

お助け
メモ

フライパンに1cmほど水を張り、クッキングシートで包んだ材料を入れ、10分間蒸し焼きにしましょう。

【野菜に火が通っていないのに焦げそう…】

アルミホイルを上からかぶせて、さらに2~3分ほど焼きましょう!(焼く前に野菜を下茹でしてもOK♪)



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!

保存方法

【玉ねぎ】

- ・冷蔵: 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: 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: 切って、冷凍用保存袋に入れる。
(保存目安: 1か月)

【ミックスチーズ】

- ・冷凍: 冷凍用保存袋にできるだけ薄く平らに。
(保存目安: 1か月)

野菜たっぷりピザ焼き～市販の鮭の塩焼き使用～



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	608 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	155 g	総重量	633 g

主菜) 野菜たっぷりピザ焼き～市販の鮭の塩焼き使用～ 335 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!

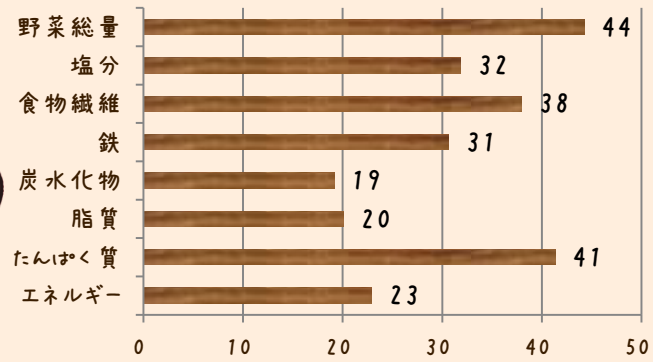
汁物) きのこのすまし汁 21 kcal

ご飯) 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	45.2 g	鉄	2.3 mg
脂質	14.8 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	72.9 g	糖質	65.3 g

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

