

# 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。

## 市販の鶏の唐揚げでたっぷりオニオンソースがけ



### 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）

- ★・唐揚げ※ … 160g程  
※調理済みのもの（チルドや冷凍でも可）
- 【A：オニオンソース】
- ★・玉ねぎ … 中2/3個(90g)
- ★・しょうゆ … 小さじ3/4
- ★・みりん … 小さじ3/4
- ★・和風だし(顆粒) … 少々
- ★・酢 … 大さじ1と2/3

- 【添え野菜】
- ★・もやし … 1/2袋（100g）
- ★・ミニトマト … 4個

お好みで小口ねぎやかいわれ大根追加もOK！



【玉ねぎ】  
皮を剥いて根を落とす



【もやし】  
袋から出して  
きれいに水洗い  
※気になる場合は根を取る



【ミニトマト】  
特にヘタと身の間を  
きれいに水洗い  
(ヘタを取ってもOK)

### 代用食材

- ★唐揚げ ⇒魚のフライ、鶏肉や豚肉のソテー
- ★しょうゆ ⇒めんつゆ
- ★みりん ⇒ポン酢
- ★和風だし(顆粒) ⇒余っている葉物野菜
- ★酢 ⇒トマト
- ★もやし
- ★ミニトマト



## 調理ポイント

お惣菜や冷凍食品の唐揚げには油がたっぷり。  
唐揚げを温めたらキッチンペーパーで軽く拭いて、余分な油を落としましょう！

## 作り方

- ① ミントマトを洗う。もやしをさっと茹で、キッチンペーパーで水気をよく取ったら器に盛る。
- ② 玉ねぎを直接鍋の中へすりおろし、混ぜ合わせたAを入れ火を通す。  
※玉ねぎの苦みが気になる場合はスライスでも可
- ③ 唐揚げをレンジやオーブントースターで温める。
- ④ もやしの上に温めた唐揚げを盛り付ける。  
上から②のオニオンソースをかけ、洗っておいたミニトマトを添える。

作りながら片付けられる  
ワンポイントアドバイス

- P** もやしを茹でた鍋はお湯を捨て、そのまま②で使用！
- P** 直接鍋にすりおろすことで、余計な洗剤削減◎
- P** 唐揚げを温めている間に使った器具を洗きましょう！



お助け  
メモ

ソースが辛いと感じたときは、ソースにだし汁や少量のお水を足し、鍋に蓋をして弱火で加熱しましょう。  
あらかじめ玉ねぎを炒めてから、Aの調味料を入れると辛味が緩和されます。

## 余った野菜は…

- ・玉ねぎ、もやし  
⇒お味噌汁に！
- ・ミニトマト  
⇒はちみつレモンマトに！  
【作り方】  
洗いヘタを取り、沸騰したお湯に入れさっとゆでる。  
ザルにあげ冷水に取り皮を剥く。  
はちみつ:レモン=1:1を入れた容器にトマトを入れて冷蔵保存。  
次の日の副菜に大活躍◎

## 保存方法

- 【玉ねぎ】
  - ・冷蔵：食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を拭きとりラップで包む。  
(保存目安：1週間)
  - ・冷凍：食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気を拭きとりラップで包む。  
(保存目安：1か月)
- 【もやし】
  - ・冷凍：小分けにし、保存袋へ。(保存目安：2週間)
- 【ミニトマト】
  - ・冷蔵：そのまま保存。(保存目安：1週間)
  - ・冷凍：小分けにし、スープやトマトソースに。  
(保存目安：1か月)

# 市販の鶏の唐揚げでたっぷりオニオンソースがけ



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	554 kcal	塩分量	3.0 g
野菜量	145 g	総重量	559 g
主菜)	市販の鶏の唐揚げでたっぷりオニオンソースがけ	246 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)	えのき茸の豆乳みそ汁	56 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	30.4 g	鉄	2.4 mg
脂質	10.9 g	食物繊維	4.6 g
炭水化物	82.2 g	糖質	77.6 g

市販の唐揚げは塩分が高くなりがち。豆乳をみそ汁と合わせて味噌を控えめでもおいしくいただけます!

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

