

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。

サラダチキンで「本格!鶏肉のトマト煮込み」

Today's
best Chef



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)

- ★市販サラダチキン …2切れ(200g程度)
※プレーン味がオススメ◎(スーパーやコンビニなどで販売)
- ・玉ねぎ …中1/4個(60g)
- ★セロリ …茎部分2/3本(60g)
- ・にんにく …小さじ1/2(2g)
- ・塩、こしょう …少々
- ★トマト缶 …140g
- ★粉チーズ …大さじ3/4
- ★オリーブオイル …小さじ1/2

【A】

- ・コンソメ(顆粒) …少々
- ・水 …3/4カップ
- ・酒 …大さじ3/4



【玉ねぎ】

皮を剥いて根を落とす



【セロリ】

洗って、筋をとる



【にんにく】

下の固い部分を切って皮を剥く

本格派なら、
👉 Aの調味料に「赤ワイン小さじ2」を加えると、コクが出て深い味わいに◎
ソースに一手間!
・お好みでパセリやタバスコをかけてもOK!

代用 食材

- ★サラダチキン ⇒ サラダサーモン、厚揚げ
- ★セロリ ⇒ 白ネギや小松菜の茎部分
- ★トマト缶 ⇒ トマトジュース(食塩無添加がオススメ◎)
- ★粉チーズ ⇒ ミックスチーズ
- ★オリーブオイル ⇒ サラダ油



調理ポイント

サラダチキン (調理前にひと工夫)

- ・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。
- ・ほぐして使うと、スプーンや箸で食べやすくなります。

作り方

- ①セロリ、玉ねぎは細かくみじん切りに、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、玉ねぎ、セロリを炒める。
- ③サラダチキンを②に入れる。トマト缶、調味料Aを加え蓋をして、20分程煮込む。
- ④塩こしょうで味をととのえ、粉チーズをかけて完成。

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に!
(ボウル・バット不要で洗い物削減◎)
- P** 煮立させている間に計量スプーン、包丁、まな板を洗っておきましょう◎
- P** フライパンとへらはぬるま湯につけおきして、食べ終わったお皿と一緒に洗いましょう!



お助け
メモ

【煮詰まりすぎた・・・】

水やコンソメを入れて調整をしてみましょう!

(水を入れすぎると味が薄くなるため、少しずつ味を見ながら足してましよう。)

余った野菜は...

- ・玉ねぎ
⇒お味噌汁に!
◎鮭のピザ焼き
◎鶏の唐揚げオニオンソースに使用。
- ・セロリ
⇒サラダに!
斜め切りにして塩で揉んで浅漬け。

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)

【セロリ】

- ・冷蔵: 葉と茎を別々にする。
保存袋に入れ、なるべく立てて置く。
(保存目安: 葉は約4日、茎は約6日)
- ・冷凍: 葉はみじん切り、茎は斜め切りにして保存袋に入れる。
(保存目安: 1カ月)

サラダチキンで「本格!鶏肉のトマト煮込み」



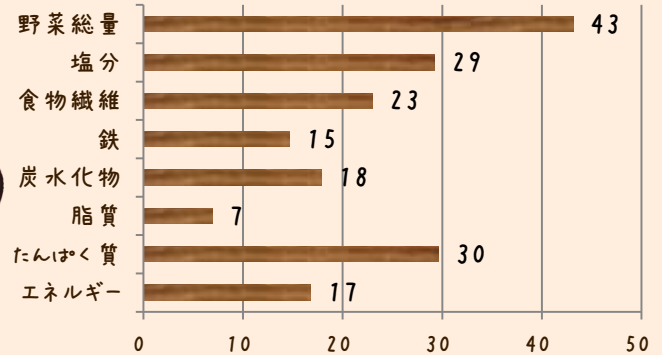
主菜に食物繊維が不足しているので汁物に根菜やきのこのなと食物繊維たっぷりな具材を使いましょう!



主菜+ごはん150g+汁物 栄養価

カロリー	445 kcal	塩分量	2.34 g
野菜量	151 g	総重量	667 g
主菜) サラダチキンで「本格!鶏肉のトマト煮込み」		172 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	32.4 g	鉄	1.1 mg
脂質	5.1 g	食物繊維	4.6 g
炭水化物	68.1 g	糖質	63.5 g

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

