

# 南優子式ダイエット

南流レシピ (献立編)

## 【献立編目次】

南流レシピ集へようこそ！	4
これが基本です！	7
南流レシピとは？	9
<b>主</b> 皮なし焼きコロッケ（約240kcal）	10
<b>主</b> 皮なし焼きコロッケ ～アレンジ～	11
<b>副</b> ひじきの白和え（約70kcal）	12
<b>汁</b> たまねぎとわかめのかき玉汁（50kcal）	12
<b>主</b> チキンのボリュームサラダ（約210kcal）	13
<b>主</b> チキンのボリュームサラダ ～アレンジ～	14
<b>汁</b> かぼちゃのポタージュスープ（約140kcal）	15
<b>主</b> なすの牛肉巻き（約150kcal）	16
<b>副</b> 大根と水菜の納豆サラダ（約130kcal）	17
<b>汁</b> あさりの中華スープ（約70kcal）	17
<b>主</b> 豆腐つくねの照り焼き（約180kcal）	18
<b>副</b> アスパラのピリ辛白和え風（約140kcal）	19
<b>副</b> たまねぎとキャベツ、卵のみそ汁（約60kcal）	19
<b>主</b> 簡単ニラレバもやしON卵（約240kcal）	20
<b>副</b> じゃこトマトサラダ（110kcal）	21
<b>副</b> たまねぎのカレーソテー（約50kcal）	21
<b>主</b> タラと野菜のトマト煮（約190kcal）	22
<b>主</b> タラと野菜のトマト煮 ～アレンジ～	23
<b>副</b> ながいもの明太子チーズ焼き（約140kcal）	24
<b>副</b> きのこのシンプルソテー（約50kcal）	24
<b>主</b> あじのみそにんにく焼き（約140kcal）	25
<b>汁</b> ねぎと焼きのりの中華風スープ（約50kcal）	26

副	トマトとチーズの焼き春巻き (約160kcal)	-----	26
副	焼き春巻き ~アレンジ~	-----	27
主	カジキマグロのピカタ (約220kcal)	-----	28
主	カジキマグロのピカタ ~アレンジ~	-----	29
副	コールスロー風サラダ (約80kcal)	-----	30
汁	納豆とたまねぎのみそ汁 (約70kcal)	-----	30
主	お好み焼き風オムレツ (230kcal)	-----	31
副	あったかとろろ豆腐 (約110kcal)	-----	32
副	きゅうりと海藻の中華風和え (約40kcal)	-----	32
主	野菜たっぷり麻婆豆腐 (約190kcal)	-----	33
副	ごぼうのごまみそ和え (約100kcal)	-----	34
汁	なめこと卵の中華スープ (約80kcal)	-----	34

## 南流レシピ集へようこそ！

この南龍レシピ集は

1. 美味しい（これは重要です）
2. 簡単（これも重要です）
3. 安い食材で作れる（これも重要です）

・・・つまり重要なことだけを集結させたレシピです^^

だからと言って「ここでのレシピ通りに作って他のものは食べない」などとは絶対に決め付けないでください。決め付けることがダイエットの邪魔になります。たとえ健康に害のない食事内容だとしても決め付けてしまうと「縛られた気分」になってしまうので、このレシピ集はあくまでも「参考」として、あなたなりのアレンジをして楽しみながら取り入れてください。そしてマニュアルでもお伝えしましたが、とても大切なことがあります。

- ・ ゆっくりと食事を楽しむこと
- ・ 感謝をして食べること

時間と手間をかけてたくさんの品数を作らなくても構わないのですが、できる限り食材をたくさん使うようにしましょう。・・・家にあるものを使いまくるだけでも言えますが（笑）残っている食材で料理ができるようになれば、節約にもなります^^

また、毎日食事をするのは当たり前のことではありますが、食べられることへの感謝の気持ちを忘れたくないものです。つい「ご馳走を食べたい！」と思っ  
てしまいがちですが、高級なものや外食ばかりがご馳走ではありません。食べられるもの全てがご馳走です。だから毎日毎食ご馳走を食べられる私達は幸せ  
ですよ。おうちごはんも感謝を忘れずに食べましょう。

もちろん決して外食をしたら絶対に駄目だというわけではないですし、外での食事は料理の腕を上げるために役立ちます。味付けを参考にして自分流に塩分や脂質を控えて作れるようになれば安く美味しくダイエットができます。

それでは、南流レシピは4つに分けていますので、それぞれについて少しだけ説明しますね。

### 1. 献立編

1人1人の生活内容は違いますが、誰もが簡単に悩むことなく献立が立てられるように「朝、昼、晩はコレ」と決め付けずに1食分ずつで書き出しました。「どういう組み合わせをすればいいのか分からない」「この食材をどう調理すればいいのか分からない」など毎日の献立や使う食材の組み合わせが簡単にできるようになります。主菜にたくさんの食材を使うことで栄養満点に、副菜と汁物はシンプルにあっという間に作るできるようになっています。ここで献立の組み方の基本が分かると後は自由自在なので、痩せる食事を作る達人になれるかもしれません^^

### 2. 手軽に一品編

「お弁当にあっという間に作れるヘルシーメニューが知りたい!」「もう一品欲しいけど、思いつかない!」という時に簡単に作ることができる副菜ばかりを集めました。ここでの副菜を2~3品選べばあとはメインだけでOKです^^

### 3. たまにはワンプレート編

たまの休みやどうしても疲れている時に「何種類もおかずを作ってもらえない!」「手軽に、でもきちんと食べたい!」と思う時にお役に立てていただければと思います。・・・ワンプレートというほどお洒落なレシピではないですが(笑)。「ワンプレート」ということでちゃちゃっと作れてすぐに食べられるものばかりです。ですので、主食(炭水化物)もたんぱく質も野菜もしっかりと取ることができますが「単に食べるだけ」ではあっという間に食べ終わってしまいます。具沢山のスープやおみそ汁を用意して、用意ができないようであればじっくりと味わって食べましょう。

### 4. 低脂肪、低カロリー編

お腹が空いているとつい早いペースで食べ始めてしまい、結果カロリーオーバーとなってはやはり太ってしまいます。カロリーばかりを気にすることは良くないのですがこれではダイエットになりませんよね。そこで活用して欲しいのがこのレシピです。まずはここで作ったヘルシーおかずを食べて、落ち着いてからメイン、主食を食べるという以外にも、ここでのおかずを間に食べることでゆっくりと時間をかけて食事ができるようにもなります。

マニュアルを読んだあなたには少し野菜が足りないな・・・と感じるかもしれませんが。「このレシピならこの食材が合うかも」と思うようであれば、どんどん使ってバランスを考えて作ってみてください^^

また、「朝は忙しいから作ってられない」「朝からゆっくりと食べるなんて無理」というのなら次のような簡単に作ることができるようなものを取り入れて、昼食や夕食にレシピを活用していけると良いですね。

- パンを食べるのなら5枚切りの食パンやフランスパンにスライスチーズを1枚のせて焼く。(バターやマヨネーズは不要)
- 卵をお皿に割り入れて小さじ1程度の水を入れ、フタまたはラップをしてレンジでチーン♪レンジによって違いますが、600Wなら40~50秒、500Wなら50秒で「チン玉子」の出来上がりです。そのままでは爆発をしてしまうので、必ず黄身を突いてから加熱しましょう。
- 冷蔵庫にある野菜を生のままサラダ。たまにはレンジで加熱してからドレッシングをかけて温サラダにしても美味しいです。
- 和食ならごはんとあるもの野菜のお味噌汁、納豆に和え物など脂質控えめ、他はしっかりを心掛けてみてください。
- プレーンヨーグルト、低脂肪牛乳でたんぱく質補給をする。
- 時間がなければバナナとヨーグルトだけでも良いので、必ず食べるようにしましょう。

時間がない朝は、こんな感じでもOKです。

夕食を食べてもうお腹がいっぱいなのに「もったいない」と残さずに食べてしまうのではなく、残ったものを朝食に回しましょう。

これなら朝食を作る手間も食費もかからず、脂肪にもなりませんよね^^

## これが基本です！

マニュアルを読み終わったあなたならもうお分かりのことばかりだと思いますが、もう一度ここで食材選び、調理法を確認してみましょう。

### 【肉】

- 牛肉、豚肉は赤身のヒレやモモを選ぶ。(たんぱく質が豊富)
- 鶏肉は皮を除きなるべくささみかムネにする。(たんぱく質が豊富)
- 脂が多い場合は調理油を使わずにフライパンで焼くか網焼き、ゆでる。
- 調理する際に使うお酒を焼酎にする。  
(お酒よりも臭みが取れ、何よりも美味しく柔らかくなるのでおすすめです)
- 味付けは基本的に塩・こしょう・レモン。(レモンは脂肪分解効果あり！)

### 【魚介類】

- 基本的に何でも食べる。
- 青魚の脂は1日1回までなら気にしない。
- 脂の多い場合は調理油を使わずにフライパンで焼く、網焼き、ゆでる。
- 調理する前に「焼酎」につける。(お肉と同じ効果あり！)
- 酒蒸しではなく焼酎蒸しがオススメ！どんなものでも美味しく変身します！
- 魚はやっぱり塩焼きが一番^^レモンを絞りましょう。

### 【乳製品】

- ヨーグルトとチーズは毎日食べています^^  
(発酵食品は善玉菌を増やすので腸を綺麗にしてくれ、便秘解消になります)
- たんぱく質が足りてないかも？という時には低脂肪牛乳を飲みましょう。

### 【大豆加工品】

- 1日1回は食べる
- 豆腐はそのままか、ポン酢を少しだけかける。
- うす揚げ・厚揚げを食べるのなら、付着している油は良い油ではないので必ず油抜きをしてから調理をする。

### 【野菜・海藻・きのこ】

- とにかく半端じゃなく食べる。
- サラダには手作りドレッシングか市販のノンオイルドレッシング。

- 脂が少しでもある肉や魚介類と調理する時には調理油を使わない。
- 脂のない肉や魚介類と調理する時は油を素材にまぶしてから炒めると、フライパンにくっつきにくいので、お試しください。
- 乾燥わかめは生わかめと比べると手軽で、栄養的にも変わらないのですが、相当な塩分が含まれているので、きちんと戻してから使いましょう。

私が海藻を使ってよく食べるのは、煮物やサラダ、汁物です。中でも「わかめ汁」は2日に1回程度の割合で食べています。「わかめ汁」とはお湯で戻してから絞ったわかめにだし汁を注ぐだけという簡単なものなので時間がなくてもあつという間に1品ができます。ぜひ食べてみてください^^

### 【だし・スープ・調味料】

- 焼酎がよくでてきますが、お酒や料理酒でもOKです。
- だし汁はかつおぶしと昆布からとっただしを基本とします。  
面倒ならかつおぶしと昆布をそのまま「どかん」と入れちゃいましょう。  
かつおぶしが気になるのなら・・・こしてください（笑）
- 鶏がらスープは鶏肉を使う料理のときにできたゆで汁を利用しましょう。

もしも「時間がない!」「今日は面倒だな・・・」というときには次のような市販のものを使っても構いません。

- ・だしのもと、スープのもと
- ・ノンオイルドレッシング
- ・低脂肪（ハーフ）マヨネーズ

ただし、量には気をつけてくださいね。

### 【レシピの材料に書いていなくても使ってほしい食材】

- ・ビタミンB1＝豚肉（赤身）・豚レバー・大豆（納豆）・緑黄色野菜・ゴマ
- ・ビタミンB2＝豚レバー・卵・納豆・緑黄色野菜・焼きのり
- ・ビタミンB6＝豚肉（赤身）・青魚・バナナ・さつまいも
- ・脂肪燃焼・B1の破壊防止＝たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・レモン
- ・食物繊維・ミネラル＝海藻・ごぼう・乾物・大豆・きのこ
- ・乳酸菌（発酵食品）＝ヨーグルト・酢の物・玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆食品・みそ・しょうゆ



## 南流レシピとは？

●主食、主菜、副菜、汁物をすべて合わせることで1食分に、脂質・カロリーは摂り過ぎることなく1日に必要な栄養素の約3/1～2/1がしっかりと摂取できるレシピとなっています。

●献立編では料理名の前に主=主菜 副=副菜 汁=汁物と表示しています。これをもとに組み合わせてみてください。

●ここでの数字は1人分のカロリーの量です。  
カロリーは食材によって吸収される量が違いますし、このレシピ集ではカロリーが吸収されにくいように考えていますので気にしないで食べてください。

●主食はご自身で組み合わせてください。カロリー・糖質量は次のとおりです。

- ・ごはん140g (235kcal、50、5g)
- ・食パン5枚切り1枚 (211kcal、37、4g)
- ・フランスパン70g (223kcal、46g)

●食材の脂、調理の油の量に気を付けてください。  
カロリーがどうしても気になるのなら脂質を控えるだけで自然と無駄なカロリーも取らないで済みます。テフロンや使い慣らした鉄鍋を使えば少量の油でも調理できますよ^^

●調味料等の目安は次の通りです。

小さじ1=5cc、大さじ1=15cc、カップ1=200cc

電子レンジの加熱時間は600Wを基本としています。

400W、700Wなどでは時間が異なりますので調整してください。

●材料はすべて2人分になっているので、人数に合わせて調整をしてください。

たとえば4人分を作るのなら食材は2倍、調味料は2倍弱が目安です。

野菜等も「g」で詳しく書いていますが、これも目安としてくださいね。

## 主皮なし焼きコロッケ（約240kcal）

パン粉で衣を付けないからとても簡単で、ラクチン！

しかも味はコロッケ・・・揚げ油も使わないからヘルシーです。

たまねぎ、にんじんは汁物でも使うので1個（1本）分を先に切っておきましょう。汁物ではみじん切りではなく千切りなのでご注意ください。

### 【材料（2人分）】

- ・じゃがいも-----大1個（200g）
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・にんじん-----1/2本（100g）
- ・牛ミンチ（赤身）-----100g
- ・卵-----1/2個
- ・低脂肪牛乳-----大さじ2弱
- ・塩、こしょう-----少々
- ・小麦粉-----適量
- ・オリーブ油-----小さじ1

### 【作り方】

①じゃがいもを柔らかくなるまでゆでる。

レンジでならたつぷりと水にぬらして丸ごとラップで包み4～5分。

または1口大に切りひたひたの水につけてラップをし穴を開けて3～4分。

②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。

③フライパンを熱し「油なし」でミンチ、2. を炒め塩、こしょうをする。

④1. に3. 卵、牛乳を良く混ぜて平たく形を整え、小麦粉を薄くまぶし、オリーブ油を全体にぬる。（少ない油でも薄くまんべんなく行き渡るから）

⑤フライパンを熱して油なしで両面をきつね色になるまで焼く。

ソースなしでも美味しいですが、お好みで少しだけソースやケチャップをつけてください。チーズ好きなら、粉チーズがおススメです。

## **主**皮なし焼きコロッケ ～アレンジ～

じゃがいも200gを他の食材に変えてみてください。

意外なものでも美味しいですよ。

また、いも類には糖質が多く含まれていますので炭水化物を少し減らすなどすると、ダイエット効果があります。

### ●さといもの焼きコロッケ（約200kcal）

- ・ねっとり感が美味しい！
- ・糖質が少ない。
- ・カリウムが約2倍。（むくみの原因の塩分を体外に出してくれる効果あり）
- ・食物繊維が約2倍。
- ・ビタミンCは約3/1。

### ●ながいもの焼きコロッケ（約220kcal）

- ・シャリシャリ感が最高です！
- ・カリウム・ビタミンB1が多い。
- ・ビタミンCは約3/1。

↓甘いものを食べたいときにおすすめですが、食べ過ぎに注意しましょう。

### ●さつまいもの焼きコロッケ（約270kcal）

- ・お菓子みたいなコロッケに変身！
- ・食物繊維が多い。

### ●かぼちゃの焼きコロッケ

- ・ほんのり甘いコロッケです！
- ・カロチンが豊富。
- ・食物繊維が約3倍。
- ・ビタミンCが約2倍。
- ・国産・・・1人分約190kcal。
- ・輸入・・・1人分約230kcal。

ミンチも赤身なら何でもOKです。お好みで選んでください。

## 副 ひじきの白和え（約70kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ ひじき-----20g
- ・ 豆腐-----1/3丁（100g）
- ・ にんじん-----1/2本（コロケの残り）
- ・ だし汁-----大さじ2
- ・ さとう-----小さじ1
- ・ しょうゆ-----小さじ1
- ・ ごま-----大さじ1

### 【作り方】

①ひたひたの水につけたひじきと別のお皿にのせた豆腐を同時にレンジで2分加熱。ひじきそのまま戻るまでつけておき、豆腐はザルに上げておく。

②ひじきの水気を絞り、だし、さとう、しょうゆを混ぜてレンジで1分加熱し、豆腐でざっと和え、ごまをふる。

## 汁 たまねぎとわかめのかき玉汁（50kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ たまねぎ-----1/2個（コロケの残り）
- ・ 卵-----1/2個（コロケの残り）
- ・ わかめ（乾燥なら戻しておく）----無制限
- ・ だし汁-----カップ2
- ・ 塩・しょうゆ-----各少々
- ・ 焼酎-----小さじ1

### 【作り方】

①千切りにしたたまねぎ、にんじんをだし汁で煮る。

②わかめを加えてから塩・しょうゆで味を整え、卵を回しいれる。  
お好みで、刻みねぎや一味（七味）唐辛子を振る。

## 主チキンのボリュームサラダ（約210kcal）

たんぱく質たっぷりの鶏肉とビタミン・ミネラルが豊富な野菜・海藻を山盛り食べてお腹も満足です！ゆで鶏はレンジでも作ることができますが、ここではゆで汁をあとのスープに利用するのでお鍋で。たまねぎもスープに使うので、まとめて1個分を切っておきましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・鶏肉（皮なしむね又はささ身）-----140g
- ・卵-----1個
- ・白ねぎ-----5cm
- ・しょうが-----2/1片
- ・焼酎-----大さじ3
- ・きゅうり-----1本（100g）
- ・レタス-----1/3個（200g）
- ・トマト-----大1個（200g）
- ・パプリカ-----1個（80g）
- ・海藻-----無制限

### 【タレの材料】

- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----大さじ1弱
- ・酢-----大さじ1弱
- ・みそ-----少々
- ・ごま-----大さじ2
- ・ごま油-----2～3滴
- ・ねぎ（みじん切り）-----10cm分

### 【作り方】

- ①鶏肉と白ねぎ、しょうが、焼酎、水を鍋に入れ、アクを取りながら15分ほどゆで、ゆで汁につけたまま冷ます。同時に卵を好みの固さにゆでておく。
- ②野菜を好きな大きさ・細さに切り、水で戻した海藻と共にお皿に盛りつける。
- ③②の上に一口大に切った鶏と卵をのせてタレの材料をよく混ぜてかける。

## 主 チキンのボリュームサラダ ~アレンジ~

鶏肉を豚肉（もも・ヒレ）や牛肉（もも・ヒレ）にしてみてください。  
たんぱく質量はわずかですが少なく、脂質は増えますが気にするほどではないので、気分やその日に安売りをしているもの（笑）を選ぶといいですね。  
赤身であれば、カロリーはほとんど同じです。

また、肉にこだわらず、イカやエビ、鮭、貝、ツナ水煮缶などの魚介類も相性が良いので「焼酎蒸し」にしてお試してください。

### 【焼酎蒸しの作り方】

1. フライパンに食材を入れ焼酎、塩コショウ少々を振り入れる。
2. フタをしてアルコールが飛ぶように強めの中火で火にかける。
3. 食材に火が通れば出来上がり。

また、野菜は一般的に使われているものを紹介しましたがこれにこだわらないで、冷蔵庫にあるものを利用しましょう。

書き出したらきりが無いのですが、たとえば・・・

- かぼちゃ
- れんこん・ごぼう
- ブロッコリー
- なす
- ほうれん草
- 大根（生のまま適用に切る）
- セロリ（生のまま適当に切る）

加熱が必要な野菜は肉をゆでる時に一緒に入れてしまえば手間が省けます。  
レンジで加熱をする場合は、必ず水にぬらしたままラップ→加熱をしましょう。

たれを作るのが面倒なら、市販の「ノンオイルドレッシング」でも良いですし、  
ポン酢にごま油を2～3滴とゴマを混ぜるだけでも美味しいですよ^^

## 汁かぼちゃのポタージュスープ（約140kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ-----1/8個（200g）
- ・たまねぎ（薄切り）-----1/2個（サラダの残り）
- ・あればきのこ-----無制限
- ・低脂肪牛乳-----カップ2
- ・チキンスープ-----1/2カップ
- ・バター-----小さじ1/2
- ・塩、こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角に切り、ラップをしレンジで2分加熱をしておく。
- ②鍋にバターを溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒め、きのことかぼちゃを加えさっと炒めて牛乳、スープで煮込む。
- ③かぼちゃを荒く崩し、塩、こしょうで味を整える。

サラダにボリュームがあるので2品でお腹も満足です。

サラダに使う取り皿は何枚か用意をするか、1枚の大きすぎるくらいのもを用意して、何でもかんでも取り分けるのではなく楽しみながら食べてください。

## **主**なすの牛肉巻き（約150kcal）

なすは、油を吸いやすいので焼く前にレンジで加熱をしてある程度火を通しておきましょう。また、生のまま焼くときには全体に油を塗っておくと少ない量の油で調理できますよ^^

### 【材料（2人分）】

- ・ なす-----3本（240g）
- ・ 牛もも肉薄切り-----150g
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ しょうが汁-----小さじ1～2
- ・ 小麦粉-----適量
- ・ オリーブ油-----小さじ1
- ・ レモン-----適量

### 【作り方】

- ①なすは、たてに4～6つに切り、水にさらしてアクを抜く。  
ぬれたままお皿に並べてラップをし、レンジで3～4分加熱する。
- ②塩、こしょう、焼酎、しょうがを合わせたものを牛肉にまぶす。
- ③牛肉を1枚ずつ広げ、小麦粉を全体に振り、なすを巻いていく。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤巻き終わりの部分がつけば転がしながら焼き目をつけ、ふたをして火を通す。  
レモンがなければ少量のポン酢や酢醤油でも。



## 副 大根と水菜の納豆サラダ（約130kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・大根-----1/3本（200g）
- ・水菜（サラダ用）-----1束
- ・納豆（引き割り）-----1パック
- ・卵-----1個
- ・ごま-----大さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・しょうゆ-----大さじ1/2
- ・酢-----大さじ1

### 【作り方】

- ①納豆、卵、ごま、調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ②大根は短冊切りでも千切りでもお好みに合わせて切りましょう。
- ③水菜は3～4cm幅に切り、茎はあとに取っておく。
- ④大根と水菜の葉をお皿に盛って①をかける。

## 汁 あさりの中華スープ（約70kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・あさり-----200g
- ・刻みねぎ-----適量
- ・鶏がらスープ-----カップ2
- ・しょうゆ-----少々
- ・塩、こしょう-----少々
- ・ごま-----小さじ2
- ・ごま油-----2～3滴

### 【作り方】

- ①あさは砂をしっかりと出しておく。
- ②フライパンにあさり、スープを入れふたをして火にかける。
- ③口が開けばしょうゆ、こしょうで味を整え（市販のスープのもとを使うのならこしょうだけ）ごま、ごま油、ねぎを散らす。

## 主 豆腐つくねの照り焼き（約180kcal）

豆腐を混ぜると脂肪の少ないお肉でもふんわりやわらか。  
タネを作るときにビニール袋（もちろん綺麗なもの）を使えば簡単！  
手間がかかりそうですが、あっという間にできちゃいますよ^^  
豆腐、たまねぎ、卵は副菜で無駄なく使いましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ とりミンチ（ササミまたはムネ） ----- 150g
- ・ 豆腐（木綿） ----- 1/4丁（80g）
- ・ たまねぎ ----- 1/2個（100g）
- ・ 卵 ----- 1/2個
- ・ パン粉 ----- 大さじ2
- ・ 低脂肪牛乳 ----- 大さじ2
- ・ あればしょうが汁 ----- 小さじ1/2
- ・ 塩、こしょう ----- 少々
- ・ オリーブ油 ----- 小さじ1

### 【照り焼きのタレ】

- ・ さとう ----- 小さじ1/3
- ・ しょうゆ ----- 小さじ2
- ・ みりん ----- 小さじ1/3
- ・ 焼酎 ----- 小さじ2

### 【作り方】

- ①豆腐は副菜で使うので1丁ごとレンジで2分加熱し、ザルにあげて水をきっておく。（ここでは1/4丁だけを使う）
- ②パン粉は牛乳に浸し、タレの材料は混ぜておく。  
たまねぎはみじん切りにする。（残りの半分は副菜に使うので薄切りにする）
- ③ビニール袋にタレ以外の材料をすべて入れ、よくこねながら混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、タネを6等分に俵型に整えて両面を焼く。
- ⑤火が通れば合わせたタレをからませて照りを出す。

## 副 アスパラのピリ辛白和え風（約140kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・グリーンアスパラガス-----1束（150g）
- ・豆腐-----つくねの残り
- ・にんにく（みじん切り）-----小さじ1/4
- ・しょうが（みじん切り）-----小さじ1/4
- ・ねぎ（みじん切り）-----大さじ2
- ・すりごま-----大さじ2
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・焼酎-----大さじ1
- ・豆板醤-----少々

### 【作り方】

- ① アスパラはゆでて3cm幅に切っておく。  
（レンジなら根元と穂先を交互にし、ラップに包んで1分20秒加熱）
- ② 深めの器ににんにく、しょうが、ねぎ、焼酎を入れて1分加熱しアルコールを飛ばし、他の調味料も混ぜて、アスパラとつぶした豆腐を和える。

## 副 たまねぎとキャベツ卵のみそ汁（約60kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・たまねぎ-----1/2個（つくねの残り）
- ・キャベツの葉-----大1枚（100g）
- ・卵-----1/2個（つくねの残り）
- ・カイワレ大根-----1パック
- ・だし汁-----カップ2
- ・みそ-----大さじ1強

### 【作り方】

- ① だし汁でたまねぎと1cm角に切ったキャベツを煮て柔らかくなればみそを溶き、卵を回し入れる。
- ② さっとひと煮立ちをさせ、カイワレを散らす。

## 主簡単ニラレバもやしON卵（約240kcal）

ビタミンBの豊富な豚レバーとB1の破壊を防ぎ脂肪燃焼効果のあるニラを加えることで、ダイエットには最適の組み合わせです。

火を通す卵と生の黄身を使うことでレバーのクセはまったく感じません。

### 【材料（2人分）】

- ・豚レバー-----100g
- ・卵-----2個
- ・ニラ-----1束（100g）
- ・もやし-----1袋（200g）
- ・焼酎-----大さじ2
- ・しょうゆ-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・オイスターソース-----小さじ1

### 【作り方】

- ①レバーは血を洗い流し、焼酎としょうゆに漬けておく。（臭みが取れる）
- ②ニラは3～4cm長さに切り、もやしはできればひげ根を取っておく。
- ③卵1個は白身と黄身に分け、黄身は潰さないように取っておき、白身と全卵1個分はさっと混ぜておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱しレバーを焼き火が通れば強火にし、もやしを炒めニラを加えて塩、こしょう、オイスターソースで調味する。
- ⑤溶いた卵を流し入れ、お皿に盛り、中央に取っておいた黄身をのせる。

## 副じゃこトマトサラダ（110kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ トマト-----2個（400g）
- ・ ちりめんじゃこ-----40g
- ・ レタス-----適量
- ・ レモン-----1/2個
- ・ しょうゆ-----小さじ1
- ・ オリーブ油またはごま油-----2～3滴
- ・ ごま-----大さじ2

### 【作り方】

- ① トマトは薄切りまたはぶつ切りにし、レタスは手で適当な大きさにする。
- ② レタスとトマト、ちりめんじゃこを盛る。
- ③ レモンの絞り汁、しょうゆ、油、ごまを混ぜて①にかける。

## 副たまねぎのカレーソテー（約50kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ たまねぎ-----1個（200g）
- ・ オリーブ油-----小さじ1
- ・ カレー粉-----小さじ1
- ・ 塩こしょう-----少々

### 【作り方】

- ① たまねぎは半分に切り、縦にではなく横に1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎとカレー粉を入れて炒める。
- ③ 塩こしょうで味を整える。

## 主 タラと野菜のトマト煮（約190kcal）

トマト煮なら、脂質が少ないタラでも美味しく食べることができ、塩分も控えることができます。魚が苦手な人にもおすすめです。

### 【材料（2人分）】

- ・タラ（生）-----2切れ（200g）
- ・たまねぎ-----1個（200g）
- ・ピーマン-----3個（100g）
- ・にんにく（薄切り）-----1/2～1片分
- ・焼酎-----大さじ1、大さじ2
- ・塩、こしょう-----少々
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・トマト（水煮缶でもOK）-----2個（1/2缶）
- ・チキンスープ-----カップ1/2
- ・ローリエ（月桂樹の葉）-----1/2～1枚
- ・粉チーズ-----適量

### 【作り方】

- ①タラに塩、こしょう、焼酎大さじ1を振りかける。
- ②たまねぎとピーマンは1～2cm幅、トマトはざく切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ弱火でにんにくを炒める。  
（火が強いと焦げるだけで、香りが出ません）
- ④タラの水気をふき（臭みがなくなるため）火を強めてから焼いて取り出す。
- ⑤すべての野菜をさっと炒め、チキンスープ、焼酎大さじ2、ローリエを入れて煮込む。（アクが出たら必ずとりましょう）
- ⑥野菜が柔らかくなればタラを戻し、5分ほど煮てお皿に盛る。
- ⑦粉チーズを振りかけて、お好みでタバスコを。

あればナツメグやオレガノ・チリペッパーなどの香辛料を使ってみてください。また、焼き崩れが心配、面倒臭いのならすべての材料をスープで煮込むだけでも十分に美味しいですよ。私はいつも「煮込む派」です（笑）

## **主** タラと野菜のトマト煮 ～アレンジ～

アジ以外の青魚は脂が多いので副菜は油を使っていないものを選びましょう。また、トマト煮はどんな食材とも相性が良いので、色々とお試してください。野菜はもちろんですが、たとえばタラ200gを代えると・・・

### ●白身魚（約260kcal）

- ・ひらめ、鯛、かれいなど。

### ●生鮭（約310kcal）

- ・できる限り「生」を。「塩鮭」しかないのならこしょうだけで味付けを。

### ●青魚・・・以外ですが、合います^^

- ・アジ、サンマ、イワシ、サバ、カツオ、マグロなど。
- ・アジは約290kcal。
- ・サンマ、イワシ、サバは約370kcal。
- ・カツオ、マグロ（赤身）は310kcal。

### ●イカ、えび、貝類（約230kcal）

- ・何種類かを組み合わせてみましょう。

### ●赤身肉200g（約260～270kcal）

- ・鶏肉（むね・ささ身）、豚肉、牛肉全般。
- ・ミンチ、塩、こしょう、焼酎をビニール袋に入れてこねた団子もおススメ。団子は炒めにくいので、野菜を炒めた後にスープを煮立たせてから入れる。

### ●水煮大豆150g、木綿豆腐300g（約260kcal）

- ・肉と同様に、スープを煮立たせてから入れる。
- ・木綿豆腐は崩れやすいので事前にしっかりと水切りをする。  
（レンジで2分加熱してザルに入れておくとあっという間です）

## 副ながいもの明太子チーズ焼き（約140kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ながいも-----200g
- ・溶けるチーズ-----40g（スライスチーズなら2枚）
- ・明太子-----1/2腹

### 【作り方】

- ①ながいもは皮をむき1cm幅に切りぬめりをさっと洗い流す。
- ②耐熱皿にながいもを並べ、皮を除いた明太子を全体にぬりチーズを散らす。
- ③余熱をしたトースターでこんがり焼く。

## 副きのこのシンプルソテー（約50kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・お好みのきのこ-----無制限  
（しめじ、エリンギ、しいたけ、えのき、まいたけ等）
- ・バター-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・しょうゆ-----小さじ1/2
- ・レモン-----1/2個

### 【作り方】

- ①きのこはほぐす、また大きいものは1口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、きのこを塩こしょうで炒める。
- ③火が通ればしょうゆをふり、お皿に盛り刻みねぎを散らし、レモンを添える。

時間がない時や面倒な時にはレンジで簡単に副菜2品を作っちゃいましょう。チーズ焼きはラップなしで、ながいものに火を通し過ぎないようにチーズが溶けるまで加熱してください。きのこバターは細かくしたバターを加え加熱。量にもよりますが3分くらいで取り出ししょうゆ、ねぎをふりかけましょう。



## 主 あじのみそにんにく焼き（約140kcal）

青魚の中でも脂肪の少ないあじを使い、あっさりとした。  
ホイル包みでにんにくの香りを楽しめ、食べて脂肪を燃焼させる効果がある  
美味しいダイエットレシピです。休日前に食べることをおすすめします。

### 【材料（2人分）】

- ・ あじ（3枚おろし） ----- 2尾分
- ・ 塩 ----- 小さじ1
- ・ 焼酎 ----- 大さじ2
- ・ お好みのきのこ ----- 100g
- ・ 刻みねぎ ----- 適量

### 【にんにくみそダレ】

- ・ にんにく（みじん切り） ----- 大さじ1～（お好みで調整してください）
- ・ みそ ----- 小さじ1 1/2
- ・ みりん ----- 小さじ1/2
- ・ さとう ----- 小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 3枚おろしにしたあじを横半分に切り塩と焼酎を振りかけ、水気をふく。
- ② にんにくみそダレの調味料を合わせておく。
- ② アルミホイルにあじ、きのこをのせ、みそダレをまんべんなくぬり包む。
- ③ 予熱したトースターで5分ほど焼き、ホイルを開けて焦げ目がつくまで焼きもう一度包み込んで火が通るまで焼く。

ここでもあじだけではなく、魚全般、赤身の肉でもお試してください。  
個人的には、イカがおすすめです^^

## 汁ねぎと焼きのりの中華風スープ（約50kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・しろねぎ-----2本（300g）
- ・焼きのり-----2枚
- ・鶏がらスープ-----カップ2
- ・塩、こしょう-----少々
- ・ごま油-----2～3滴

### 【作り方】

- ①ねぎを5cmの長さに切り、スープでトロトロになるまで煮込む。
- ②塩、こしょうで味を整えごま油をたらし、ちぎったのりを散らす。

## 副トマトとチーズの焼き春巻き（約160kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・春巻きの皮-----4枚
- ・トマト-----1個
- ・溶けるチーズ-----40g（スライスチーズなら2枚）
- ・小麦粉、水-----各小さじ1

### 【作り方】

- ①トマトは1cm角のざく切りにする。
- ②春巻きの皮を斜めにおき、中央よりも少し手前にトマトを1/4ずつのせ、上に1/4量（枚）ずつチーズをのせる。
- ③水溶き小麦粉を塗りながらきっちりと止める。
- ④余熱をしたトースターで色づくまで焼き、斜めに半分に切る。

フライパンでも焼けますが、トースターの方が全体に焦げ目がつき、後片付けも楽なのでおすすめです。お好みでタバスコをかけましょう。  
家にあるもので簡単にアレンジができるので少し紹介しますね。

## 副焼き春巻き ～アレンジ～

### ●ゆで卵の焼き春巻き（約170kcal）

- ・ 固ゆで卵----- 2個
- ・ きゅうり----- 1本
- ・ 低脂肪マヨネーズ----- 小さじ2
- ・ 塩、こしょう----- 少々

あらみじんに切ったゆで卵ときゅうり塩、こしょう、マヨネーズを混ぜて春巻きの皮で包んで焼く。

### ●ツナのカレー風味焼き春巻き（約160kcal）

- ・ ツナ水煮缶（小）----- 1缶
- ・ たまねぎ（みじん切り）---- 1/2個
- ・ 塩、こしょう----- 少々
- ・ カレー粉----- 小さじ1
- ・ 低脂肪マヨネーズ----- 小さじ2

缶汁をきったツナと、すべての材料を混ぜて春巻きの皮で包んで焼く。

### ●納豆の焼き春巻き（140kcal）

- ・ 納豆----- 1パック
- ・ 刻みねぎ----- 適量
- ・ しょうゆ（タレでも）----- 小さじ1

すべての材料を混ぜて春巻きの皮で包んで焼く。

他にもかぼちゃのマッシュ、大葉と丸ごとのエビ、前日の残りのきんぴら、みそとみりんを合わせたものをぬったおもち、アスパラとチーズ・・・  
など何でも巻いて焼いてみてください^^

## **主**カジキマグロのピカタ（約220kcal）

たんぱく質が多く、崩れにくいので調理がしやすい魚でマグロといっても実はマグロの仲間ではありません。

卵をつけて焼いていつもと違う食べ方をしてみましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ カジキマグロ-----2切れ（200g）
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ 小麦粉-----適量
- ・ 卵-----1個
- ・ 粉チーズ-----大さじ1
- ・ オリーブ油-----小さじ1

### 【作り方】

- ①カジキマグロに塩、こしょう、焼酎を振っておく。
- ②卵に粉チーズをよく混ぜて衣を作る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、小麦粉をまぶしたカジキマグロを②の卵をたっぷりつけて焼く。
- ④卵がある程度固まったらまたつけて焼く、を繰り返す。
- ⑤フタをして中まで火を通す。

チーズを混ぜるとコクが出るのでレモンを絞るだけで充分美味しいです。  
ソースは必要ありません。

## **主**カジキマグロのピカタ ~アレンジ~

ピカタにすると、どんな食材もボリュームたっぷりになります。  
他の魚はもちろん、肉や豆腐でも美味しくできますよ^^

### ●白身魚（約250kcal）

- ・ひらめ、かれいなど。

### ●生鮭（約300kcal）

- ・できる限り「生」を。「塩鮭」しかないのならこしょうだけで味付けを。

### ●青魚

- ・アジ、サンマ、イワシ、サバ、カツオ、マグロなど。
- ・アジは1人分約280kcal。
- ・サンマ、イワシ、サバは1人分約360kcal。
- ・カツオ、マグロ（赤身）は1人分300kcal。

### ●サワラ（約270kcal）

- ・「グリセリド」という脂が含まれているので旨みが強い。
- ・1人分約270kcal。

### ●赤身肉200g（約250~260kcal）

- ・鶏肉（むね・ささ身）、豚肉、牛肉全般。

### ●木綿豆腐300g（約250kcal）

- ・崩れやすいので事前にしっかりと水切りをする。  
（レンジで2分ほど加熱してから、ザルに入れておく妥妥という間！）

## 副 コールスロー風サラダ（約80kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・キャベツ-----1/4個（250～300g）
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・にんじん-----1/3本（70g）
- ・塩-----小さじ1/3
- ・砂糖-----小さじ1/2
- ・酢-----大さじ2
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①キャベツは1cm幅、たまねぎ、にんじんは千切りにし塩を振る。  
（たまねぎはみそ汁に使うので1個分を切っておきましょう）
- ②しんなりしたら塩以外の調味料につけて味をなじませる。

## 汁 納豆とたまねぎのみそ汁（約70kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・納豆-----1パック
- ・たまねぎ（薄切り）-----1/2個（サラダの残り）
- ・刻みねぎ-----適量
- ・だし汁-----カップ2
- ・みそ-----大さじ1強

### 【作り方】

- ①鍋にだしとたまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ②みそを溶いたら納豆を加え、ねぎを散らす。

## **主** お好み焼き風オムレツ（230kcal）

「お好み焼きとごはん」を食べたい！・・・のは私だけでしょうか？  
粉を使わずに卵を使いオムレツ風にすることで糖質はカット、たんぱく質は  
しっかり！が可能なレシピです。

### 【材料（2人分）】

- ・キャベツ----- 1/4個（300g）
- ・青ねぎ----- 1束（100g）
- ・卵----- 3個
- ・紅しょうが----- 適量
- ・水----- 大さじ3
- ・かつおぶし----- 1つかみ、適量
- ・オリーブ油----- 小さじ2
- ・青のり----- 適量
- ・ソース----- 小さじ1
- ・ケチャップ----- 小さじ1

### 【作り方】

- ①キャベツは1cm幅のざく切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②キャベツをお皿に入れラップをしてレンジで3分加熱。
- ③②にねぎ、卵、紅しょうが、水、かつおぶし1つかみを混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油をよく熱し、②を一気に流し入れる。
- ⑤片面が焼けたらひっくり返し、好みの焼き加減まで焼く。
- ⑥かつおぶし、青のりをふり、ソースとケチャップを合わせたものをぬる。

お好みで一味（七味）唐辛子をふってください。

## 副 あったかとりろ豆腐（約110kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・豆腐（絹）-----1/2丁（150g）
- ・やまいも（ながいもでも）-----100g
- ・刻みのり-----適量
- ・ポン酢またはしょうゆ-----大さじ1

### 【作り方】

- ①やまいもをすりおろし、豆腐は半分にする。
- ②器に豆腐を入れレンジで1分加熱し、とろろをかけ、のりを散らす。

お好みでポン酢かしょうゆをかけてください。

## 副 きゅうりと海藻の中華風和え（約40kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・きゅうり-----2本（200g）
- ・海藻ミックス-----無制限
- ・塩-----小さじ1/2
- ・酢-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・ごま油-----2～3滴
- ・ごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①海藻ミックスは表示どおりに戻しておく。
- ②きゅうりは包丁の背でたたき、ぶつ切りにして塩をふっておく。
- ③酢、さとう、しょうゆ、ごま油を合わせ、きゅうりと海藻ミックスを和える。ゴマをふってできあがり。



## 主野菜たっぷり麻婆豆腐（約190kcal）

定番の麻婆豆腐にもやしとニラをドッキング。菌ごたえを楽しんでください。  
ミンチは鶏にするとさっぱり、牛や合びきにするとコクが出ます^^

### 【材料（2人分）】

- ・木綿豆腐（水切りをしておく）-----1丁（300g）
- ・豚ミンチ（赤身）-----50g
- ・もやし-----1袋（200g）
- ・ニラ-----1束
- ・ネギまたはたまねぎ（みじん切り）---大さじ3
- ・にんにく、しょうが（みじん切り）---各小さじ1
- ・豆板醤-----小さじ1/2～1

### 【合わせ調味料】

- ・焼酎-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・オイスターソース-----小さじ1
- ・鶏がらスープ-----1/2カップ
- ・片栗粉-----小さじ1弱

### 【作り方】

- ①もやしはできればひげ根をとる。（面倒ならそのままOK）  
ニラは3～4cm長さに切り、合わせ調味料を混ぜておく。
- ②フライパンを熱し、油を引かずに豚ミンチ、ねぎ、にんにく、しょうが、豆板醤、を入れ炒める。
- ③ミンチに火が通れば、豆腐、もやし、ニラの順に炒め、合わせ調味料の片栗粉が沈んでいるのでもう一度よく混ぜてから回し入れ、とろみがつくまで火にかける。（シャキシャキ感が残るくらいがおススメです）

## 副 ごぼうのごまみそ和え（約100kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ ごぼう-----1本（200g）
- ・ さとう-----大さじ1/2
- ・ みそ-----大さじ1
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ すりごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①器に焼酎を入れレンジで加熱しアルコールをとばし、さとうとみそをよく溶かし、すりごまも混ぜておく。
- ②ごぼうはたわしでこすって洗い、ささがきにして水にさらす。
- ③熱湯でごぼうを歯ごたえが残るようにゆでる。
- ④ザルに上げ、味がしみ込むように熱いうちに①のごまみそで和える。

## 汁 なめこと卵の中華スープ（約70kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・ なめこ-----1袋
- ・ 卵-----1個
- ・ 鶏ガラスープ-----カップ2
- ・ あれば三つ葉や刻みねぎ-----適量
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうゆ-----少々

### 【作り方】

- ①なめこをザルに入れ、洗っておく。
- ②スープでなめこを煮て、火が通れば塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
- ③卵を溶き入れ、三つ葉や刻みねぎなどがあればさらに美味しいです^^