

# 南優子式ダイエット

南流レシピ (たまにはワンプレート編)

## 【たまにはワンプレート編目次】

### ●チャーハン・炒めごはん

・ 簡単「食べたら」チャーハン (約450kcal) -----	4
・ レタス入りドライカレー (約450kcal) -----	5
・ じゃこ&大葉チャーハン (約390kcal) -----	6
・ 南流イカそばめし (約430kcal) -----	7
・ ヘルシーオムライス風 (約460kcal) -----	8

### ●丼

・ 牡蠣 (カキ) と野菜の中華丼 (約420kcal) -----	9
・ きざみとじ丼 (約390kcal) -----	10
・ ニラそばろ丼 (約420kcal) -----	11
・ 納豆とろとろ丼 (約460kcal) -----	12
・ カジキマグロのカレー丼 (約460kcal) -----	13
・ かつおのみそ風味丼 (約400kcal) -----	14

### ●リゾット風

・ 大豆のトマトリゾット風 (約370kcal) -----	15
・ きのこのチーズリゾット風 (約360kcal) -----	16
・ かぼちゃのカレーリゾット風 (約380kcal) -----	17

### ●パスタ・グラタン

・ 鮭と白菜のクリームパスタ (約550kcal) -----	18
・ アサリとトマトのパスタ (約490kcal) -----	19
・ 豚肉とほうれん草のパスタ (約430kcal) -----	20
・ 納豆チーズパスタ (約430kcal) -----	21
・ ホタテと舞茸、バジリコのパスタ (約460kcal) -----	22
・ イカとニラのたらこパスタ (約470kcal) -----	23
・ 和風豆乳コーンスープパスタ -----	24
・ かぼちゃとマカロニのグラタン (約460kcal) -----	25

## ●うどん・そば

- ・うどん de グラタン (約350kcal) -----26
- ・マーボーうどん (約340kcal) -----27
- ・鮭の粕汁うどん (480kcal) -----28
- ・納豆おろしそば (約440kcal) -----29
- ・ビビンバ風焼きそば (約470kcal) -----30
- ・きんぴら焼きそば (約340kcal) -----31
- ・あさり&ワカメの塩焼きそば (約340kcal) -----32
- ・豚肉と大根の焼きそば (約340kcal) -----33

## 簡単「食べたら」チャーハン（約450kcal）

フライパンで具だけを炒めてごはんのにせて食べてみてください。  
見た目は丼のようでも口に入れば美味しいチャーハンです^^  
ダイエットにも最適で手軽に簡単に作れるのでぜひお試しください。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 卵-----2個
- ・ むきえび-----100g
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ ピーマン-----2個（60g）
- ・ にんじん-----1/3本（70g）
- ・ すりおろしにんにく-----小さじ1
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ 塩-----少々
- ・ ごま油-----小さじ1/2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①むきえびは背わたを取り焼酎と塩を振りかけて水気が出てきたらさっと洗い水気を拭く。（これによって臭みがなくなります）
- ②野菜はみじん切りではなく千切りにする  
（ボリュームUP&それぞれの味をゆっくりと味わいましょう！）
- ③フライパンに油を熱しにんにくを炒めえび野菜を加え炒め塩こしょうを振る。
- ④火が通ればしょうゆを加え卵を回し入れて半熟で火を止め、ごはんにかける。

~~~~~  
えびを豚や牛赤身、ささみ100gに変えてもOKです。

（ミンチを使えばさらにスピードアップ！どこを食べてもお肉です^^）

またツナの水煮缶や鮭でも美味しく作ることができます。

しょうゆをオイスターソースに変えるとコクが出ます。

## レタス入りドライカレー（約450kcal）

しゃきっとしたレタスとミンチはカレー味と相性抜群です！  
レタスの歯ごたえを残してしっかりと噛み、ゆっくりと食べましょう。  
カレー粉を使うので塩加減は薄めにしましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 牛赤身ミンチ-----100g
- ・ レタス-----1/2個（300g）
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ パプリカ-----1個（80g）
- ・ 卵-----2個
- ・ オリーブ油-----小さじ1/2
- ・ すりおろしにんにく-----小さじ1
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ カレー粉-----大さじ1
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうゆ-----少々

### 【作り方】

- ①たまねぎとパプリカはみじん切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- ②フライパンに油を熱しにんにくを炒め（強火だと焦げ付きます！）ミンチと焼酎、カレー粉を振り入れて炒める。
- ③たまねぎとパプリカを炒め火が通れば塩、こしょう、レタスを加えしょうゆを回しいれる。
- ④耐熱皿に卵を割り入れ黄身に穴を開け（破裂予防）レンジで目玉焼きを作り③の上にのせる。（面倒なら③が熱々のうちに生卵をのせても美味しいですよ）

~~~~~  
牛ミンチを豚や鶏に代えたり魚介類でも美味しくできます。  
これもしょうゆをオイスターソースやウスターソースに変えるとコクが出ます。

## じゃこ&大葉チャーハン（約390kcal）

ちりめんじゃこと大葉は最高コンビです^^

じゃこの塩気があるので調理に塩は使わなくて充分！

きのこでボリュームを出し、じゃこをカリカリにするのがポイントです。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ ちりめんじゃこ-----30g
- ・ 大葉-----1束
- ・ お好みのきのこ-----無制限
- ・ 卵-----2個
- ・ オリーブ油-----小さじ1/3
- ・ こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①きのこは子房に分け少し大きめに切り、レンジで1分加熱しておく。
- ②大葉は千切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンに油を引かずにじゃこをカリッと炒め取り出しておく。
- ④油を強火で熱し卵を一気に入れすぐにごはんを加え卵をからめるように炒めきのこを加えてこしょうを振る。
- ⑤じゃこと大葉を加えさっと炒めたら火を消す。

~~~~~

大葉をたっぷりの刻みねぎに代えたり、じゃこではなく牛赤身肉を使うとボリューム満点です。

牛赤身を2人分100g使用（他材料は同じ）→1人分430kcal）

個人的に卵が好きなのですが入れない場合はスープやみそ汁に豆腐を使うなどでたんぱく質を補給しましょう。

## 南流イカそばめし（約430kcal）

焼きそばと焼き飯をドッキングしたものです。

麺とごはんを先に混ぜておけば簡単に炒めることができます。

野菜をたっぷりと入れて作ってください^^

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に1杯（120～140g）
- ・ 中華蒸し麺-----1玉
- ・ イカ-----1杯（約180g）
- ・ キャベツ-----300g
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ もやし-----小さじ1/3
- ・ オリーブ油-----小さじ1/2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ ウスターソース-----大さじ2弱
- ・ 削り節-----適量

### 【作り方】

①麺は1～2cm幅に切りごはんを混ぜる。

※ごはんは温かい方が混ぜやすいし炒める時に1粒1粒ほぐれやすい！

②キャベツは太めの千切りにし、たまねぎは千切り、もやしはできればひげ根を取り2cm幅に切る。イカは一口大または1cm幅に切る。

③フライパンに油を熱しイカ→野菜→塩こしょうの順に強火で一気に炒める。

④①のごはん&麺を加えて炒めソースで味を整え削り節をまぶして火を止める。

~~~~~

外では炭水化物が多く味付けもコテコテのそばめしですが家では野菜をたっぷり入れて食べることができます。麺さえあれば（冷凍可）ごはんが少なくてもボリューム満点！

イカは豚赤身肉100g使ってもエネルギー（カロリー）は変わりませんが、日頃肉が多いのならイカにしましょう^^

## ヘルシーオムライス風（約460kcal）

オムライスってたまに食べたくなりますよね。

ここではわざわざオムレツや薄焼き卵を作らなくてもすっごく簡単に作れる方法をご紹介します。ぜひお試しください^^

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 鶏ささみ-----100g
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ マッシュルーム-----適量
- ・ グリーンピース（冷凍可）-----適量
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ オリーブ油-----小さじ1/2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ トマトケチャップ-----大さじ1
- ・ 卵-----2個

### 【作り方】

①ささみは1cm幅にそぎ切りにして焼酎を振っておく。

たまねぎとマッシュルームは薄切りにする。

②グリーンピースは生ならヒタヒタの水に浸してレンジで2分加熱、冷凍なら大さじ2程度の水を振りかけて1分加熱して水にさらす。

③小さめのフライパンに油を熱しささみを炒め、たまねぎとマッシュルームを加えて炒め、グリーンピース、塩こしょうをする。

④ごはんを加えてトマトケチャップで薄っすらと味を付けてお皿に盛る。

⑤耐熱皿に卵を1個割り入れて目玉焼き風、混ぜてスクランブル風のお好みの火の通り方を選び④の上にのせる。

~~~~~  
ささみを豚肉や牛肉で作っても美味しいですよ。この場合はもやしやニラを加えて、仕上げにケチャップではなくしょうゆを使ってみてください^^



## 牡蠣（カキ）と野菜の中華丼（約420kcal）

カキは「海のミルク」と言われていますがまさにその通りです。

また、たんぱく質が100g食べるだけで1日の2/3も取れダイエットに必要なビタミンB、鉄分、マグネシウムも豊富です。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 牡蠣-----200g
- ・ 白菜又は青梗菜-----白菜なら大2枚、青梗菜なら2株が目安
- ・ 白ねぎ-----1本
- ・ にんじん-----1/3個（70g）
- ・ もやし-----1/2袋（100g）
- ・ きくらげ-----適量
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ オリーブ油-----小さじ1/2

### 【合わせ調味料】

- ・ 鶏がらスープ-----カップ1/2
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうが汁-----小さじ1
- ・ 片栗粉-----小さじ2
- ・ オイスターソース-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①きくらげはぬるま湯で戻し1cm幅に切る。（時間がなければ熱湯でもOK）牡蠣は塩少々（分量外）と焼酎を振りかけて臭みを取りさっと水洗いをする。
- ②白菜（青梗菜）、白ねぎ、にんじんは長さを揃えて切り、もやしはできればひげ根を取る。全ての野菜をレンジで2分加熱しておく。
- ③調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し牡蠣を炒めて取り出す。開いたフライパンで②の野菜を炒めて、火が通れば牡蠣を戻し、合わせ調味料を回し入れ、ごはんのにのせる。

## きざみとじ丼（約390kcal）

材料を切って煮て卵でとじるだけのスピード丼です^^

うすあげの油抜きは味の含みも良くなるので必ずしてくださいね。

すっごく美味しいのでぜひお試しください。野菜を汁物で補給しましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ うすあげ-----1枚
- ・ 卵-----2個
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ 三つ葉-----適量
- ・ のり-----小さじ1/2

### 【調味料】

- ・ だし汁-----カップ1
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ さとう-----小さじ1
- ・ しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①うすあげは熱湯で茹でるか回しかけて絞り油を抜く。  
ペーパータオルに包んでレンジで1分30秒加熱して油を吸い取ってもOK。
- ②たまねぎは薄切りにし三つ葉は3cm幅に切る。
- ③小さめの鍋またはフライパンに全ての調味料を入れてうすあげとたまねぎをしんなりするまで煮る。
- ④卵を回し入れてミツバを散らして蓋をし、好みの固さまで煮る。
- ⑤ごはんの上にのせてのりをちぎって散らす。

~~~~~  
お馴染みの鶏、牛、豚だけではなく魚介類や根菜など何でも卵でとじてチャレンジしてみてください。オススメは納豆です^^

前日にこうして利用すると決めて取り分けておけば食べ過ぎ防止にもなります。

## ニラそぼろ丼（約420kcal）

材料を切って煮て卵でとじるだけのスピード丼です^^

うすあげの油抜きは味の含みも良くなるので必ずしてくださいね。

すっごく美味しいのでぜひお試しください。野菜を汁物で補給しましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 豚ミンチ-----150g
- ・ ニラ-----1束
- ・ 干ししいたけ-----6個
- ・ ごま-----小さじ2
- ・ しょうが汁-----小さじ1
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

①干ししいたけを戻しておき、薄切りにする。

急ぐときには熱湯につけたり、レンジで加熱するとすぐに柔らかくなります。

②ニラは3～4cm幅に切る。

③フライパンに油を引かずに豚ミンチ、しょうが汁、焼酎を入れて炒め火が通ればしいたけとニラの根の方を塩、こしょうで炒める。

④残りのニラをざっと炒めしょうゆを回しかけ、ごはんの上にのせてごまを振る。

~~~~~

ミンチを80g～100gにして豆腐を少し崩して加えても美味しいです。

にんにくを加えたり野菜を加えたりアレンジしてください。

すっごく食べ応えがあるので満腹になりますよ^^

## 納豆とろとろ丼（約460kcal）

納豆&と長いも&めかぶを加えてねばねばと楽しんでください。  
ずるずると食べてしてしまわないように長いもはすりおろさずに叩いて潰し、  
千切りにしたきゅうりを加えて早食いを防ぎましょう。  
今は下処理をしないでも食べられるめかぶがあるので使ってみてください。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ 納豆（大粒が○）-----2パック
- ・ 長いも-----100g
- ・ めかぶ-----1パック（60g）
- ・ きゅうり-----1本
- ・ 卵黄-----2個分
- ・ カイワレ菜-----1/2パック
- ・ 刻みのり-----適量
- ・ だし-----大さじ1
- ・ しょうゆ-----大さじ1/2

### 【作り方】

- ①納豆はトロトロになるまで良く練っておき、めかぶはザルに入れさっと洗う。
- ②長いもは皮をむきビニール袋に入れて包丁の背などで形が残る程度に潰し、きゅうりは千切りにする。カイワレは根を切り落としておく。
- ③ごはんには納豆、長いも、きゅうり、卵黄とカイワレ、刻みのりを盛り付けてだしで割ったしょうゆを回しかける。

~~~~~

少し贅沢ができる日にはマグロの赤身のお刺身やイカのお刺身を加えても良いですね。また、残った卵白はワカメやもやし、たまねぎ、ニラ等でスープを作ると無駄にならずに品数が増えます。

## カジキマグロのカレー丼（約460kcal）

たんぱく質が豊富なカジキマグロは普段から積極的に食べてください。  
淡泊な味で骨がないので魚が苦手でも食べやすい上に、和風のカレー味にすることでさらに美味しく食べることができますよ^^

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ カジキマグロ-----2切れ（200g）
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ パプリカ（又はピーマン）-----1個（ピーマンなら3個）
- ・ 刻みねぎ-----たっぷり
- ・ 片栗粉-----適量
- ・ 水溶き片栗粉-----水小さじ2：片栗粉小さじ1

### 【合わせ調味料】

- ・ だし-----カップ1 1/2
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ みりん-----小さじ1
- ・ しょうゆ-----小さじ2
- ・ カレー粉-----大さじ1～（お好みで）

### 【作り方】

- ①カジキマグロは2cm角に切り焼酎を振りかけ、水分が出たら拭いておく。
- ②たまねぎとパプリカも2cm角に切る。
- ③鍋またはフライパンに合わせ調味料を煮立たせて薄く片栗粉（適量と表示）をまぶしたカジキを入れて火が通れば取り出す。
- ④たまねぎとパプリカを煮て柔らかくなればカジキを戻し、水溶き片栗粉でとろみをつけてねぎをたっぷりと散らし、ごはんにかける。

~~~~~  
ごはんではなくうどんにかけても美味しいですよ～。

時間がなければツナ缶や赤身のミンチを使うとあっという間に完成です^^

## かつおのみそ風味丼（約400kcal）

かつおぶしになるくらいだから丼にして美味しくない訳がないですよ。  
みそと大葉でクセが気になるという方にもオススメです。  
かつおを細かくするので歯ごたえのある野菜を必ず組み合わせましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に2杯（240～280g）
- ・ カツオ-----200g
- ・ 大葉-----5枚
- ・ きゅうり-----1本
- ・ たまねぎ-----適量
- ・ 刻みねぎ-----適量
- ・ おろししょうが-----適量
- ・ みそ-----小さじ1
- ・ 焼酎-----小さじ1

### 【作り方】

- ①大葉ときゅうりは千切りに、たまねぎはみじん切りにする。
- ②焼酎をレンジで加熱してアルコールを飛ばし、みそを溶いておく。
- ③かつおは薄切りにして包丁でたたき様に細かくみじん切りにし、冷めた②のみそとしょうがを混ぜる。
- ④ごはんの上にかつお、たまねぎ、きゅうり、刻みねぎをのせる。

~~~~~

かつおをまぐろやあじに代えても美味しいです^^

あじは3枚におろしてから細かく切りましょう。

かつお、まぐろ、あじともにカロリーは10kcal程度しか変わりません。

たんぱく質量はまぐろ→かつお→あじの順に少なくなっていくます。

## 大豆のトマトリゾット風（約370kcal）

リゾットはお米から作ると美味しいのですがここでは残りごはんを使って手軽に簡単に作れるレシピをご紹介します。煮込みすぎないようにしましょう。ただ、時間がないからと言って「リゾットの素」などを使わないで、せめてトマトジュースを使うこと。それでも野菜ジュース類は栄養も食物繊維も表示よりも減っていることが多いのでできれば生の野菜を使えると良いですね。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に軽く2杯（240g）
- ・ 大豆水煮-----200g
- ・ アスパラ-----1束（150g）
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ トマトジュース-----1缶（180cc）
- ・ チキンスープ-----カップ1
- ・ あればローリエ（月桂樹の葉）-----1枚
- ・ 黒こしょう-----少々
- ・ 粉チーズ-----少々

### 【作り方】

- ①しっかりと良く噛むためにたまねぎは薄切りにしましょう。アスパラは根元を落とし3cm幅に切る。
- ②鍋にジュース、スープ、ローリエ、黒こしょうを入れアスパラの根元とたまねぎ、大豆を煮て残りのアスパラ、ごはんの順に加えさっと煮る。
- ③お皿に移して熱いうちに粉チーズを振りかける。

~~~~~  
何でも切って煮込めばOKなので忙しい！でもちょっと洋食が食べたいな・・・という時に作ってみてください。

ただし、噛むことが難しいので流し込んでしまわないように噛み応えのある食材を必ず使しましょう。

大豆の代わりにタコを使うと味も噛み応えもバッチリです。タコは火を通しすぎるとかなり縮んでしまうので最後にさっと火を通す程度にしてくださいね。

## きのこのチーズリゾット風（約350kcal）

シンプルが一番美味しい！

きのこたまねぎだけ、あとはごはんをさっと煮るだけなので楽です^^  
たんぱく質がチーズだけなので間食に納豆を食べましょう（笑）

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に軽く2杯（240g）
- ・ お好みのきのこ-----無制限（できれば300g程度使いましょう）
- ・ たまねぎ-----1個（200g）
- ・ チキンスープ-----カップ2
- ・ 粉チーズ-----大さじ3～4
- ・ 塩、こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①きのこは少し大きめに、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にスープ、きのこ、たまねぎ、塩こしょうを入れ火が通るまで煮る。
- ③ごはんと粉チーズを加えてよく混ぜれば出来上がり^^

~~~~~  
きのこを大きめにする事でしっかりと噛むことができます。  
間食に納豆が嫌なら（笑）鶏のささみや豚の赤身、イカなどを2人分100g程度加えてもOKです。

ささみなら・・・400kcal

豚もも肉なら・・・420kcal

イカなら・・・390kcal

たんぱく質はささみ>もも肉>イカの順に少なくなります。  
イカを使うのなら分量を増やすと良いですね^^



## かぼちゃのカレーリゾット風（約380kcal）

かぼちゃの甘みとカレーのスパイスは相性抜群です^^  
甘いものが食べたいからと菓子パンなどを食べるのではなく、かぼちゃを利用しましょう。糖質オーバーになるので適量にしておきましょうね。

### 【材料（2人分）】

- ・ ごはん-----お茶碗に軽く2杯（240g）
- ・ かぼちゃ-----1/8個（200g）
- ・ たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ 卵-----2個
- ・ チキンスープ-----カップ2
- ・ カレー粉-----小さじ2
- ・ 塩、こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①かぼちゃは1cm角に切り、ラップをしてレンジで2分加熱しておく。  
たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にスープ、カレー粉、かぼちゃ、たまねぎ、塩こしょうを入れ火が通るまで煮る。
- ③ごはんを入れ真ん中に卵を割り入れて好みの固さまで火を通す。

~~~~~

かぼちゃの代わりにさつまいもを使えばカロリーは40kcalプラスです。  
甘いけどスパイシーの微妙な組み合わせにはまってしまうこと間違いなし！  
卵は半熟をからめながら食べると美味しいですよ～^^

## 鮭と白菜のクリームパスタ（約550kcal）

鮭や白菜は和食だけではなくこうしてクリーム味、パスタにも相性が良いのでぜひぜひお試しください^^

バターはほんの風味程度にすることがポイントです。

### 【材料（2人分）】

- ・ パスタ（乾） ----- 160g
- ・ 生鮭 ----- 2切れ（180g）
- ・ 白菜 ----- 大2枚（200g）
- ・ たまねぎ ----- 1/2個（100g）
- ・ きのこと ----- 無制限
- ・ 塩、黒こしょう ----- 少々
- ・ 焼酎 ----- 大さじ2
- ・ 小麦粉 ----- 小さじ2
- ・ バター ----- 小さじ1/2
- ・ 低脂肪牛乳 ----- カップ2

### 【作り方】

- ①鮭は1口大に切り、焼酎を振りかけ水分が出たら拭いておく。
- ②大き目の鍋にたっぷりのお湯と塩（分量外）を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹で始める。
- ③たまねぎも2cm角に切り、きのこは小房に分けて大きめに切る。
- ④鍋またはフライパンにバターを熱して塩・黒こしょう、小麦粉をまぶした鮭を強めの中火で焼き、開いた所でたまねぎときのを炒める。
- ⑤人肌に温めた牛乳を入れて強火で鮭にしっかりと火を通して塩・黒こしょうで味を整え、茹でたパスタを加えればパセリを散らす。

~~~~~

イカやエビを使っても美味しいです。

イカ、エビともに2人分200g使うとカロリーは460kcalになります。

## アサリとトマトのパスタ（約490kcal）

アサリは高たんぱくなのに低脂肪しかも痩せるために大切なビタミンB2、B12、カルシウム、ミネラル・・・書ききれないほどの栄養素が詰まっています。脂身付き牛肉100gとアサリ150gはたんぱく質量は変わりませんが脂質量は20分の1以下です。150gのアサリを習慣にしましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ パスタ（乾） ----- 160g
- ・ アサリ（砂だし済み） ----- 300g
- ・ トマト ----- 大2個（400g）
- ・ ブロッコリー ----- 1/2個（100g）
- ・ オリーブ油 ----- 小さじ1/2
- ・ にんにくみじん切り ----- 1片分
- ・ 焼酎 ----- 大さじ3
- ・ こしょう ----- 少々
- ・ 粉チーズ ----- 小さじ2

### 【作り方】

- ① トマトは2cm角に切り、ブロッコリーは小房に切っておく。
- ② 大き目の鍋にたっぷりのお湯と塩（分量外）を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹で始める。（茹で上がり1分前程度にブロッコリーも茹でる）
- ③ 鍋またはフライパンに油とにんにくを火にかけて香が出たらアサリ、焼酎、こしょうを入れてフタをして蒸す。
- ④ アサリの口が開いたらブロッコリーとトマトを加えざっと炒め煮にして茹でたパスタを加えお皿に盛ってチーズを散らす。

~~~~~

生のトマトがなければ水煮缶や無添加のトマトジュースでも美味しくできます。  
アサリを蒸す前に加えると良いですね^^  
ハマグリでも作ったことがあります、やはりアサリの方がオススメです。

## 豚肉とほうれん草のパスタ（約430kcal）

ほうれん草を1束食べれば1日に必要な鉄分の量が摂れると言われています。また、ベータカロチン、食物繊維もたっぷりと含まれているので旬の時期にどんどん食べたい野菜ですね。

### 【材料（2人分）】

- ・パスタ（乾）-----160g
- ・豚もも肉-----160g
- ・エリンギ-----1パック
- ・ほうれん草-----1束（300g）
- ・塩、こしょう-----少々
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・焼酎-----大さじ1
- ・にんにくすりおろし-----1片分
- ・しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①大き目の鍋にたっぷりのお湯と塩（分量外）を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹で始める。
- ②豚肉は2cm幅に切り塩、こしょう、油、にんにく、焼酎をもみ込んでおく。（これによって肉同士がくっつかず、にんにくの香が肉に移る）
- ③ほうれん草は3cm幅、エリンギは薄切りにする。
- ④フライパンを火にかけて豚肉を炒め色が変わればほうれん草の茎、エリンギを炒め、葉を加えてさらに炒める。
- ⑤茹でたパスタを加えしょうゆを回し入れる。

~~~~~  
豚肉を牛赤身肉にしても美味しいです^^カロリーはほとんど変わりません。エリンギにこだわらずにお好みのきのこを使ってくださいね。

## 納豆チーズパスタ（約430kcal）

納豆とチーズの組み合わせにやみつきになること間違いナシです！

具はレンジで加熱をするだけなので納豆でフライパンをネバネバにする心配もありません。パスタを茹でている間に野菜を使ったスープを作りましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・パスタ（乾）-----160g
- ・納豆-----2パック
- ・溶けるチーズ-----40g
- ・レタス-----1/3個
- ・カイワレ菜-----1/2パック
- ・刻みのり-----適量
- ・塩、こしょう-----少々
- ・しょうゆ-----大さじ1

### 【作り方】

①大き目の鍋にたっぷりのお湯と塩（分量外）を煮立たせて表示時間より30秒短めにパスタを茹で始める。

（このレシピでは和えるだけなので茹で時間を短くし過ぎると芯が残ります）

②レタスは1cm幅に切り耐熱皿に敷いて納豆、チーズをのせて塩こしょうを振り、チーズが溶けるまで加熱をしてしょうゆを加えてよく混ぜる。

③茹でたパスタに②をのせてカイワレ菜、刻みのりを散らす。

~~~~~  
レタスは絶対に入れて欲しいです。食感を楽しんでください^^

チーズをカッテージチーズ40gにすると1人分60kcalダウンです。

納豆&卵でも美味しいですよ～。卵を加熱するときには必ず黄身に穴を開けましょう。爆発しちゃいます。

## ホタテと舞茸、バジリコの Pasta (約 460 kcal)

生食用の貝柱を用意して少しレア気味に火を通し、ホタテの旨みエキスを残しましょう。バジリコが苦手なら大葉を使ってみてください。  
シンプルが一番と思えること間違いなしのレシピです ^^

### 【材料 (2人分)】

- ・ パスタ (乾) ----- 160 g
- ・ ホタテ貝柱 (生食用) ----- 100 g
- ・ 舞茸 ----- 100~200 g
- ・ たまねぎ ----- 1/2 個 (100 g)
- ・ パプリカ ----- 1 個 (80 g)
- ・ バジリコの葉 (大葉でも) ----- 10 枚
- ・ 鷹のつめ (なければ一味でも) ----- 1/2 本 (一味なら少々)
- ・ オリーブ油 ----- 小さじ 1
- ・ にんにく薄切り ----- 1/2 片分
- ・ 塩、こしょう ----- 少々

### 【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯と塩 (分量外) を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹で始めておく。
- ②ホタテは厚みを半分にし、たまねぎとパプリカは薄切り、バジリコと鷹の爪は千切りにする。
- ③フライパンに油とにんにく、鷹の爪、バジリコの半量を熱し香りが出たらホタテを塩、こしょうで表面だけさっと焼いて取り出しておく。
- ④③のフライパンでたまねぎと舞茸を炒めてしんなりしたらパスタ、ホタテを加えて塩、こしょうで味を整えて残りのバジリコを和える。

~~~~~  
バジリコを大葉にするのなら全量を最後に和える方が良いですね ^^  
また、大葉ではなく三つ葉やカイワレなどでアレンジしてみてください。  
少し贅沢にホタテを味わいましょう ^^

## イカとニラのたらこパスタ（約470kcal）

「イカとニラとたらこ？」と想像できませんか？  
家にあるものを寄せ集めて作ったのが始まりですが、今ではたらこを奮発したときにはこれを作るほどです^^・・・そんな料理ばかりです。

### 【材料（2人分）】

- ・パスタ（乾）-----160g
- ・イカ-----1杯（180g）
- ・ニラ-----1束（100g）
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・たらこ-----1/2腹
- ・にんにく薄切り-----1/2片分
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・こしょう-----少々
- ・しょうゆ-----小さじ1/2
- ・刻みのり-----適量

### 【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯と塩（分量外）を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹で始めておく。
- ②イカは胴は1cm幅の輪切り、足は適当に切り分ける。
- ③ニラは3～4cm幅に切り、たまねぎは千切りに、たらこは皮を除いておく。
- ④フライパンに油とにんにくを熱し香りが出たらイカを炒め次にたまねぎを加えてある程度火が通ればニラの根を加える。
- ⑤ひと混ぜしたらにらの葉とたらこ、パスタをからめてしょうゆを振り入れてお皿に盛って刻みのりを散らす。

~~~~~  
もちろん、たらこを辛子明太子に代えてもOKです。

たらこや明太子の塩気があるのでこしょうと少しのしょうゆで充分です。  
パスタではなくごはんを使ってチャーハンにしても美味しいですよ^^

## 和風豆乳コーンスープパスタ（約460kcal）

牛乳は動物性たんぱく質であり乳製品なので摂り過ぎには注意しましょう。

ここでは植物性たんぱく質である豆乳と大根を使って和風に。

「大根？」はい^^大根、美味しいですよ～。

クリームコーンの缶詰めを利用して自然の甘さを楽しんでください。

### 【材料（2人分）】

- ・パスタ（乾）-----160g
- ・鶏ささみ-----100g
- ・大根-----1/4本（250g）
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・お好みのきのこ-----無制限
- ・豆乳-----カップ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・クリームコーン缶-----カップ1/2
- ・あればパセリのみじん切り

### 【作り方】

①鶏ささみはそぎ切りにし焼酎を振りかけておく。

大根は5mm幅の短冊切り、たまねぎは少し太めのせん切り、きのこは小房に分ける。

②鍋にたっぷりのお湯を煮立たせて表示時間より短めにパスタを茹でる。

※同時に大根を下茹でしておきましょう

③別の鍋に豆乳とクリームコーン缶を入れて火にかけてささみ、たまねぎ、きのこを加え、煮立たせないように火を通す。

④大根とパスタを③に加え塩、こしょうで味を整えて皿に盛り、パセリを散らす。

~~~~~  
寒い時期にオススメのパスタです。かぶでもお試してください^^  
塩を控えてみそを少し加えるとさらに和風感が出ますよ～。



## かぼちゃとマカロニのグラタン (約460kcal)

西洋かぼちゃと日本かぼちゃがありますが、西洋かぼちゃの方が糖質が2倍も多く含まれています。今は北海道産のかぼちゃが多いのですがこれも西洋かぼちゃの種からできているので甘いですよ。かぼちゃやイモ類を使うときには主食を半分くらいにできると糖質オーバーの心配もなく食べられます。ここではマカロニの量を減らしたグラタンをご紹介しますね^^

### 【材料 (2人分)】

- ・マカロニ (乾) ----- 50~60g
- ・鶏ささみ----- 100g
- ・かぼちゃ----- 200g
- ・カリフラワー----- 1/2株 (200g)
- ・たまねぎ----- 1/3個
- ・バター----- 小さじ1/2
- ・小麦粉----- 大さじ1 1/2
- ・塩、こしょう----- 少々
- ・低脂肪牛乳----- カップ1
- ・粉チーズ----- 大さじ2

### 【作り方】

- ①鍋にたっぷりのお湯と塩 (分量外) を煮立たせて表示時間より短めにマカロニを茹で、茹であげ1分前にカリフラワーも茹でておく。
- ②かぼちゃはレンジの方が甘みが出て水っぽさもないので1cm角に切って4~5分様子を見ながら柔らかくなるまで加熱をする。たまねぎは薄切りに。
- ③鍋またはフライパンにバターを熱し、ささみとたまねぎを炒め、小麦粉をまぶして固まらないようによく混ぜながら炒める。
- ④鍋を火から下ろして冷たすぎない牛乳を加えてよく混ぜてからかぼちゃとカリフラワー、マカロニを加えて少し煮て塩、こしょうで味を整える。
- ⑤とろみが出てきたら耐熱皿 (グラタン皿) に移してチーズを振りかけてトースターでこんがり焼く。

~~~~~  
カリフラワーの茎や葉も一緒に茹でて、刻んで混ぜると栄養もたっぷりです。ささみの代わりに茹でた大豆にしても美味しいですよ^^

## うどん de グラタン (約350kcal)

グラタンを食べたいけどマカロニを茹でるのが面倒な時にはうどんを使っちゃいましょう。麺が少ないので薄めのバケットを2枚くらい添えても安心です。野菜をたっぷり使ってボリューム満点にしてくださいね。

### 【材料 (2人分)】

- ・ゆでうどん-----1玉 (200g)
- ・むきえび-----150g
- ・ブロッコリー-----1/2株 (100g)
- ・しめじ-----1パック
- ・たまねぎ-----1/2個 (100g)
- ・焼酎-----大さじ2
- ・バター-----小さじ1/2
- ・小麦粉-----大さじ1 1/2
- ・塩、こしょう-----少々
- ・低脂肪牛乳-----カップ1強
- ・粉チーズ-----大さじ2

### 【作り方】

- ①むきえびは背わたを取り焼酎と塩を振りかけて水気が出てきたらさっと洗い水気を拭く。(これによって臭みがなくなります)
- ②ブロッコリーとしめじは小房に分けて、たまねぎは太めのせん切りにする。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ブロッコリーを茹で、そのお湯でうどんをさっと湯通ししてマカロニの長さのように切る。
- ④フライパンにバターを熱し、えびとたまねぎ、きのこを炒め火が通れば小麦粉を振り入れて固まらないようによく混ぜながら炒める。
- ⑤鍋を火から下ろして冷たすぎない牛乳を加えてよく混ぜてからブロッコリーとうどんを加えて少し煮て塩、こしょうで味を整える。
- ⑥とろみが出てきたら耐熱皿 (グラタン皿) に移してチーズを振りかけてトースターでこんがり焼く。

## マーボーうどん（約340kcal）

何だか南の食べているものは少しおかしいとお思いでしょうか（笑）  
これは献立編でも出てきた応用とも言えますがここではもやしの代わりにたまねぎを使ってニラ、ねぎのトリプルで脂肪燃焼をさせましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ゆでうどん-----2玉（400g）
- ・木綿豆腐（水切りをしておく）-----1丁（300g）
- ・豚ミンチ（赤身）-----50g
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ニラ-----1束（100g）
- ・刻みねぎ-----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-----カップ1/2
- ・片栗粉-----小さじ1弱
- ・いりごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①ニラは3～4cm長さ、たまねぎはせん切りにし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、たまねぎ、ニラ、うどんの順に加えて炒め、豆腐を大き崩しながら入れ、ざっと混ぜる。
- ④合わせ調味料の栗粉が沈んでいるのを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ていりゴマを振りかける。

## 鮭の粕汁うどん（約480kcal）

粕汁を作った次の日にはこれが定番です^^

根菜をたっぷり使うのでこれ1品でお腹が満腹になりますよ～。

じゃがいもとにんじんを使うので、うどんは1人半玉で糖質が十分に摂れます。

### 【材料（2人分）】

- ・ゆでうどん-----1玉（200g）
- ・生鮭（あらでも可）-----2切れ（180g）
- ・じゃがいも-----大1個（200g）
- ・にんじん-----1/3本
- ・白ねぎ-----1/2本
- ・大根-----1/4本
- ・しいたけ-----3枚
- ・こんにゃく-----1/2枚
- ・焼酎-----大さじ1・大さじ1
- ・だし汁-----カップ3
- ・酒粕-----50g
- ・みそ-----適量
- ・一味唐辛子-----適量

### 【作り方】

- ①鮭は焼酎大さじ1を振りかけ、少し置いたら熱湯を回しかけて臭みを抜く。
- ②じゃがいも、にんじんは、大根は大きさを揃えて7mm幅程度に切る。  
白ねぎは1cm幅程度のぶつ切り、しいたけ、こんにゃくは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁と焼酎大さじ1を煮立て、鮭を入れ色が変われば他の材料を全部加えて煮込む。（アクが出たら必ず取りましょう）
- ④野菜が柔らかくなれば煮汁で溶いてから加え、味を見ながらみそを溶き入れる。うどんを熱湯にくぐらせてから煮汁に入れてお好みで一味を。

~~~~~  
ここにお餅を焼いて入れても美味しいですが、お餅は糖質がかなり高いので食べ過ぎには注意しましょう。大きさにもよりますが2個までならOKです^^

## 納豆おろしそば（約440kcal）

おろしそばって美味しいですね。ここに植物性たんぱく質である納豆をプラスしてみてください。だしはできれば飲まないでおきましょう。栄養も味もパワーアップ！ねぎはたっぷりとかけてください。あとは野菜や海藻の和え物やおひたしを用意しましょう！

### 【材料（2人分）】

- ・ 乾そば（ゆでそばでも） ----- 150g（ゆでなら400g）
- ・ 納豆（できれば大粒） ----- 2パック
- ・ 刻みねぎ ----- 大盛り ^^
- ・ 卵 ----- 2個
- ・ 大根 ----- 1/4本
- ・ 刻みのり ----- 適量

### 【かけ汁の調味料】

- ・ だし（濃いもの） ----- カップ3
- ・ 焼酎 ----- 大さじ1
- ・ みりん ----- 大さじ1
- ・ さとう ----- 小さじ1
- ・ しょうゆ ----- 大さじ2

### 【作り方】

- ①そばを表示どおりに茹ではじめ、その間にかけ汁の調味料を合わせてひと煮立ちさせておく。
- ②大根をすりおろして水気を切り、納豆に刻みねぎを混ぜてよく混ぜる。
- ③そばはしっかり揉みながらぬめりを流水で取り、ザルにあげる。
- ④そばを熱湯で温めるか、かけ汁に入れて器に入れ大根おろし、納豆をのせてかけ汁をかけ、刻みのりをたっぷり散らす。

~~~~~  
冬は温かく、夏はかけ汁ではなく少し濃いめの冷たいつけ汁にしてみてください。夏に熱いおそばも美味しいです ^^ かぼすやレモンを絞ってもマルです。

## ビビンバ風焼きそば（約470kcal）

「ビ」ビンバ？「ピ」ビンバ？どちらか教えてください～！！  
これはビビンバ好きの私が大好きなメニューです。  
ごはんでも美味しいですが一度中華麺で食べてみてください～^^

### 【材料（2人分）】

- ・ 蒸し中華麺-----2玉（360g）
- ・ 豚赤身ミンチ-----50g
- ・ 大豆もやし-----1/2袋（100g）
- ・ にんじん-----1/3本（70g）
- ・ ほうれん草-----1/2束（150g）
- ・ 卵-----2個
- ・ ごま油-----少々
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ しょうゆ-----小さじ1
- ・ いらごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱しミンチをと焼酎を入れほぐしながら炒める。
- ③にんじん、ほうれん草の茎、もやし、ほうれん草の葉の順に炒め麺をさっと洗ってから加える。
- ④塩、こしょう、しょうゆで味を整えて皿に盛り、すぐに卵を中央に割りごまを振る。

~~~~~

生卵が苦手なら麺を入れる前に炒めると良いですね^^

この卵をからめるのが美味しいんです！

あ、食べたくなってきましたか？今日、作ってみてください。

また、ミンチは牛、鶏やイカやエビでもお試してください。

## きんぴら焼きそば（約340kcal）

きんぴらごぼうが余ったときに作ってみてください。驚きますよ～。  
もし今日食べたいのならきんぴらを作りましょう（笑）  
たんぱく質補給に冷やっこ（温やっこ）をプラスしましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ 蒸し中華麺-----2玉（360g）
- ・ ごぼう-----1本（200g）
- ・ にんじん-----1/3本（70g）
- ・ こんにゃく-----1/2枚
- ・ ごま油-----小さじ1/2
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ さとう-----大さじ1/3
- ・ しょうゆ-----大さじ1
- ・ いりごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①にんじんとこんにゃくはせん切り、ごぼうはさがきまたはせん切りにして（せん切りの方が歯ごたえがあって美味しい^^）水にさっとさらす。
- ②フライパンに油を熱し①の野菜を炒めて焼酎、さとう、しょうゆを振り入れ麺を加えて強火で炒め、最後にゴマを振る。

~~~~~

とにかく何も言わずにお試してください^^  
以上ッ！！

あ、さとうは入れ過ぎないことがコツです。  
あ、のあ、ごぼうはさらさないでもアクは気にしないでいいそうです。  
あ、のあ、のあ、さらさない方が風味が良くて栄養もあるそうです。

## あさり&ワカメの塩焼きそば（約340kcal）

ソース味の焼きそばも美味しいですが、個人的に塩味の方が好きです。  
ってここでの「塩」はあさりの塩分だけなんですけどね・・・  
ワカメをプラスして無駄な塩分を体から追い出しましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ 蒸し中華麺-----2玉（360g）
- ・ あさり（砂だし済み）-----300g
- ・ 青梗菜-----2株（200g）
- ・ もやし-----1/2袋（100g）
- ・ 白ねぎ-----1/2本（50g）
- ・ 塩蔵ワカメ-----20g
- ・ 焼酎-----大さじ2
- ・ 鶏がらスープ-----カップ1/2
- ・ 黒こしょう-----少々
- ・ 水溶き片栗粉-----水小さじ2：片栗粉小さじ1

### 【作り方】

- ①ワカメは戻しておく。青梗菜は茎と葉に切り分け、大きければ加減して切る。白ねぎは斜め切り、できるならもやしのひげ根を取る。（面倒ならそのまま）
- ②フライパンに焼酎、スープ、黒こしょうとあさりを入れて火にかけ口が開いたらあさりを取り出す。
- ③野菜をスープで煮て（少なければ水を足す）火が通れば麺とワカメを加えてほぐし水溶き片栗粉でとろみをつけてあさりを戻す。

~~~~~

アサリ以外の貝や魚介類でももちろんOKです。  
ワカメは必ず戻して塩分を除いてくださいね。  
味がどうしてももの足りないのならしょうゆやオイスターソースをほんの少しだけ足してください。



## 豚肉と大根の焼きそば（約340kcal）

大根を炒めるとすごく美味しいことをご存知ですか？  
オイスターソースを使って中華風にピリッと仕上げましょう。  
大根の葉も入れてしゃきしゃき焼きそばをどうぞ^^

### 【材料（2人分）】

- ・ 蒸し中華麺-----2玉（360g）
- ・ 豚もも肉-----100g
- ・ 大根-----1/3本（g）
- ・ 大根の葉-----1/2袋（100g）
- ・ きくらげ-----1/2本（50g）
- ・ 干ししいたけ-----20g
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ オリーブ油-----小さじ1/2
- ・ にんにくすりおろし-----小さじ1/2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ オイスターソース-----小さじ1

### 【作り方】

- ①きくらげと干ししいたけは熱湯で戻して5mm幅程度に切る。  
豚肉は1cm幅に切り、焼酎を振っておく。  
大根も5mm幅、葉は3cm程度に切る。
- ②フライパンに油とにんにくと豚肉を入れて炒め、色が変われば大根、葉、しいたけ、きくらげを加えて塩、こしょうを振り強火で炒める。
- ③麺を加えてほぐれにくければ湯を振り入れて最後にオイスターソースを回し入れる。レモンがあれば絞ってくださいね。

~~~~~

豚もも肉を赤身のミンチで作っても美味しいですよ～^^  
ぜひ同じ手順でごはんで作ってチャーハンにしてみてください。  
卵やちりめんじゃこなどお試してくださいね。