

# 南優子式ダイエット

南流レシピ (手軽に一品編)

## 【手軽に一品編目次】

### ●鶏肉

さっぱりタンドリー風チキン（約150kcal）	4
チキンのカリカリ焼き（約160kcal）	5
たらこサンドチキン（約120kcal）	6
レバーと砂肝、たまねぎの甘辛煮（約200kcal）	7

### ●豚肉

豚肉のねぎ巻き焼き（180kcal）	8
豚肉とひらひら大根のさつと煮（約110kcal）	9
豚肉とほうれん草のごま炒め（約180kcal）	10

### ●牛肉

牛肉のしょうが焼き（約160kcal）	11
牛肉のながいも巻き焼き（約200kcal）	12
牛肉とにらのピカタ風（約180kcal）	13

### ●ミンチ

ひじきバーグ（約150kcal）	14
ブロッコリー入りつくねボール（約160kcal）	15
ミンチのすき焼き風（約200kcal）	16
ミンチで青椒肉絲（チンジャオロウスー）（約130kcal）	17

### ●魚介類

鮭のカレー風味焼き（約180kcal）	18
鮭とししとうのかつお節まぶし（約200kcal）	19
かじきのマスタードチーズ焼き（約180kcal）	20
タラのマヨみそ焼き（約100kcal）	21
アジのしそ風味照り焼き（約160kcal）	22
焼きサバと焼きねぎの甘酢漬け（約220kcal）	23
かつおを生で食べる！～3種～	24
エビの甘酢炒め（約150kcal）	25
エビのピカタ（約160kcal）	26

ピーマンのツナカップ（約110kcal）	-----	27
ツナポテトサラダ（約150kcal）	-----	28

### ●卵

卵焼き ～基本～（約140kcal）	-----	29
卵焼き ～アレンジ～	-----	30
何でも卵とじ	-----	31
レンジで作る1人分の定番卵レシピ ～3種～	-----	32
何でも野菜のココット ～5種～	-----	33

### ●豆腐・大豆

豆腐ステーキ具沢山ソース（約180kcal）	-----	34
何でも白和え	-----	35
大豆とたまねぎのカレー炒め（約150kcal）	-----	36
納豆和え ～5種～	-----	37

### ●野菜・きのこ

カップ焼きレシピ ～4種～	-----	38
粉ふきさといも（約50kcal）	-----	39
ラタトゥイユ風野菜のトマト煮（約100kcal）	-----	40
山くらげと海藻の酢漬け（約60kcal）	-----	41
何でも野菜のナムル	-----	42
何でも野菜のカリカリじゃこ和え	-----	43
きのこのパン粉炒め（約60kcal）	-----	44

## さっぱりタンドリー風チキン（約150kcal）

ささみや皮なしのむね肉を使えばたんぱく質がたっぷりと取れ、ダイエットには最適です。たんぱく質自体は実際のカロリーよりも吸収されません！  
カレー粉を使えば塩分も減らせるので普段から活用しましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・鶏ささみ-----200g
- ・ピーマン-----3個
- ・たまねぎ-----1/2個

### 【タンドリーソース】

- ・プレーンヨーグルト-----大さじ4
  - ・カレー粉-----小さじ2
  - ・こしょう-----少々
  - ・しょうゆ-----小さじ1
  - ・焼酎-----大さじ1
  - ・おろししょうが-----小さじ1/2
  - ・おろしにんにく-----小さじ1/2
- （臭いが気になるならにんにくはナシでも）

### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り1口大に切り、ピーマン、たまねぎは薄切りにする。
- ②①をタンドリーソースにからめてできる限り長い時間漬け、味をなじませる。
- ③余熱をしたオーブントースターで火が通るまで焼く。

~~~~~  
時間がないときには、レンジで1分ほど加熱してから焼くとあっという間です。  
これは香ばしさが欲しいのでレンジだけではおススメできません。  
フライパンで焼くのならレンジで加熱すればすぐに火が通るので油は必要なし。

また、このソースは鶏肉以外にも相性抜群です。

ささみに比べると皮なしむね肉・牛もも肉（脂身なし）・豚もも肉ともに脂質、  
カロリーは少し多くなりますが気にしないでいい量です。

白身魚・青魚・えび・いかなどの魚介類でもお試してください^^

## チキンのカリカリ焼き（約160kcal）

油で揚げないでもパン粉と粉チーズを使えば焼くだけで香ばしく仕上がります。油の味ではなく、鶏肉の味を十分に味わいましょう。チーズの塩分があるので、味付けはこしょうだけで充分です。

### 【材料（2人分）】

- ・鶏ささみ-----200g
- ・ミニトマト-----6～10個（お好みで）
- ・焼酎-----大さじ1
- ・パン粉-----大さじ2
- ・粉チーズ-----大さじ1
- ・こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①ささみの筋を取り、火が通りやすいように縦に開いて焼酎を振る。
- ②ささみとミニトマトにこしょう、パン粉、粉チーズをのせて余熱をしたオーブントースターで火が通るまで焼く。

~~~~~  
薄く開いておけば、トースターだけですぐに火が通ります^^

お弁当にはミニトマトは焼かない方がおススメです。

きのこやレンジで加熱した野菜と一緒に焼けばボリューム満点！

これも豚もも肉や牛もも肉、魚介類でアレンジしてみてくださいね。

たまには油抜きをした厚揚げなども使ってみましょう。

油抜きはゆでるのが面倒なら大きめの耐熱皿にお湯と厚揚げを入れ、ふつふつとなるまで加熱すれば簡単ですよ～。

## たらこサンドチキン（約120kcal）

たらこや明太子はコレステロールや塩分が高いと言われますが、調味料代わりに使う程度なら問題はありません。何でも駄目と決め付けず上手く活用しましょう。また、のりを使うことで風味が出るので味気なさも感じません^^

### 【材料（2人分）】

- ・鶏ささみ-----200g
- ・たらこ（または明太子）-----1/2腹
- ・焼きのり-----大1枚
- ・焼酎-----大さじ1

### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り、縦に開く。
- ②薄皮を除いたたらこをささみ全体にぬり、のりをのせてはさむ。
- ③全体に焼酎を振りかけてサランラップできっちりと包み、レンジで2分加熱。裏返して1分加熱し、パサつきを防ぐためにラップをはずさずに冷ます。

~~~~~

ラップで包む調理法はあつという間にできる上に形も綺麗に仕上がるので鍋やフライパンを汚すこともなく、焦げ付くこともないのでぜひ活用してください。

この中の具は、ごま・みそ・梅・大葉・刻みねぎ・ワカメなど何でもOKです。

ささみや魚に焼酎、しょうゆ、さとうを少し振りかけてきっちりと包んで加熱すると形が崩れることなく、照り焼きができます^^

ラップさまさま、レンジさまさまですよ。

## レバーと砂肝、たまねぎの甘辛煮(約200kcal)

たまねぎを合わせると甘味が出てレバーのクセも感じません。  
レバーと砂肝は私の大好物です^^

### 【材料(2人分)】

- ・鶏レバー-----100g
- ・砂肝-----100g
- ・焼酎-----大さじ2
- ・たまねぎ-----1個

### 【煮汁の調味料】

- ・しょうが(干切りかすりおろし)-----1片分(大さじ1)
- ・さとう-----大さじ1
- ・焼酎-----大さじ2
- ・みりん-----大さじ1/2
- ・しょうゆ-----大さじ1強

### 【作り方】

- ①レバーは1口大に切って血をきれいに洗い、砂肝は筋を取って共に焼酎を大さじ2を振りかけておく。(砂肝の筋が美味しいんですけどね・・・)
- ②①をできればさっとゆがく。
- ③たまねぎは縦ではなく横に1cm幅に切る。
- ④鍋に水カップ1/2と煮汁の調味料を煮立ててレバーと砂肝、たまねぎを煮汁がなくなるまで煮詰める。

~~~~~

これはやはり鶏のレバーが美味しいです。  
たまねぎを白ねぎに代えたり、仕上げにニラを加えてもいいですね。

どうしても苦手なら、さとうを入れずにカレー粉をレバーにまぶしてから煮てみてください。全然気になりませんよ～^^

## 豚肉のねぎ巻き焼き（180kcal）

豚肉（特に赤身）は糖質をエネルギーに変えてくれ、疲労回復・便秘・むくみにも効果があるビタミンB1が豊富です。ここで脂肪分解に役立つねぎを組み合わせると熱でビタミンB1が破壊されることも防げますよね。

・・・覚えていますよね^^

### 【材料（2人分）】

- ・豚もも肉薄切り-----160g
- ・白ねぎ（なければ青ねぎなどでも）-----1本（青ねぎなら1/2束）
- ・塩、こしょう（あれば黒）-----少々
- ・焼酎-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・レモン-----適量

### 【作り方】

- ①豚肉を1枚ずつ広げ、塩、こしょう、焼酎を振る。
- ②豚肉の幅に合わせて切ったねぎを豚肉で巻き、油を全体にぬる。
- ③フライパンを熱し、巻き終わりを下にしてはがれないようにしっかりと焼いてからふたをし、火を通す。できるだけレモンを絞りましょう。

~~~~~

牛肉で作るときには塩こしょうなしで焼酎・しょうゆ各小さじ2、さとう小さじ1を合わせたもので照り焼き風にしても美味しいですよ。

照り焼きの調味料は8～9分程度火が通ってから入れてくださいね。

また、ねぎをアスパラやインゲン・ニラ・きのこ・もやしなど、あるものを何でも巻いてみましょう。

コロコロしている時間がないときには、ねぎを千切りにして調味料と油をもみ込んでオーブントースターで焼いてみてください。焼くだけなのに美味しい！



## 豚肉とひらひら大根のさっと煮（約110kcal）

大根をピーラーを使って皮をむく要領で、薄くそいでガツと強火で煮てみてください。時間のかかる大根の煮物が5分もかからず完成です！  
シャリシャリと新しい食感と味の染み込んだ大根は絶品ですよ～。

### 【材料（2人分）】

- ・豚もも肉薄切り-----100g
- ・大根-----1/2本
- ・大根の葉-----適量
- ・だしまたは水-----カップ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・焼酎-----大さじ1
- ・しょうゆ-----大さじ1
- ・みりん-----小さじ1弱

### 【作り方】

- ①大根は長いまま皮をむき、そのまま皮をむく要領で薄くそいでいく。  
大根の葉はみじん切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ②なべにだしと調味料を煮立て、豚肉を入れ強火で火を通し一度取り出す。
- ③なべに大根を入れ強火のまま煮て柔らかくなれば豚肉と大根の葉を加える。

~~~~~

これは本当におススメです。大根からかなり水分が出るので煮汁は少なめに！  
大根は味が染み込むまでじっくりと煮たり、時間をおいたりが必要ですよね。  
ひらひら大根ならあっという間なので、我が家でも定番です^^

牛肉で作る場合は同じ調理法が良いのですが、鶏肉の場合は途中で取り出さずに大根と一緒に煮続けましょう。

「ブリ大根」「ツナ大根」「イカ大根」「そぼろ大根」など思いつく大根の煮物なら何でもOKです。しょうゆを味噌に変えても美味しいですよ。

## 豚肉とほうれん草のごま炒め（約180kcal）

豚肉とごまはどちらもビタミンB1が豊富です。

B1は熱に弱いので、さっと炒めるようにしましょう。

たまねぎなどを加えると、破壊されにくいのでプラスするといいですね^^

### 【材料（2人分）】

- ・豚もも肉-----160g
- ・ほうれん草-----1/2束（160g）
- ・焼酎-----大さじ1
- ・小麦粉-----小さじ1
- ・ごま油-----小さじ1/2
- ・塩、こしょう-----少々
- ・オイスターソース-----小さじ1
- ・ごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①豚肉に焼酎、小麦粉、ごま油をまぶしておく。
- ②ほうれん草は3～4cm幅に切っておく。
- ③フライパンを熱し豚肉を炒め色が変わったらほうれん草を加え塩、こしょうオイスターソースで調味し、ごまを振り入れる。

~~~~~

たまねぎを加える場合は薄切りにしてから先にレンジで1分ほど加熱しておく  
と、時間が短縮できます。

また、すべての材料を混ぜてラップをして4分ほど加熱すると手軽に作れます。

ほうれん草の代わりにニラやブロッコリーでも美味しいですよ^^

## 牛肉のしょうが焼き（約160kcal）

しょうが焼きは豚肉だけではなく牛肉でも美味しいですよ～。

### 【材料（2人分）】

- ・牛もも肉薄切り-----160g
- ・たまねぎ-----1/2個
- ・おろししょうが-----小さじ1強
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・焼酎-----大さじ1
- ・小麦粉-----小さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①牛肉に調味料すべてと小麦粉、油をもみ込んでおく。
- ②たまねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ③フライパンを熱し、牛肉を炒めて色が変わりだしたらたまねぎも炒める。

~~~~~

フライパンに油を引くのではなく、先に油をまぶしておくで少ない油でも全体に行き渡り、肉同士もくっつかず焼きやすい上に焦げることもありません。普段からこの手順を習慣付けるようにしましょう。

たまねぎを1個分使ってきのこを加えると、ボリューム満点の主菜があっという間に出来上がりますよね。お弁当には、肉と野菜を分けて入れると品数が多く感じるのでお試しください^^

## 牛肉のながいも巻き焼き（約200kcal）

火を通したながいもと牛肉は最高ですよ～^^

お弁当に「巻き物」が入っていると見た目も楽しめますよね。

いもの中でもながいもは糖分は控えめ、B1、カリウムが多く含まれています。

### 【材料（2人分）】

- ・牛もも肉薄切り-----160g
- ・ながいも-----1/3本（200g）
- ・焼酎-----大さじ1
- ・小麦粉-----適量
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①焼酎をもみ込んだ牛肉を広げ、小麦粉を全体に振る。
- ②牛肉の幅×1cm厚さに切ったながいもをきっちりと巻いていく。
- ③全体に油をぬり、熱したフライパンで巻き終わりの面から焼き、しっかりとくっつけば裏返して、火を通す。
- ④さとうとしょうゆをよく混ぜて、全体にまわしかける。

~~~~~  
他のいもで作るときにはラップで包んでレンジで2分加熱しておきましょう。

じゃがいも-----約220kcal

さといも-----約180kcal

味付けを塩、こしょうにするとアッサリと仕上がります^^

また、みそとさとうを合わせたものを巻く前に薄くぬってみてください。

美味しいです！

## 牛肉とにらのピカタ風（約180kcal）

牛肉とにら入りの1口たまご焼きとも言えますが・・・ベリーデリシヤスです。何も言わずに明日の一品にしてください。たんぱく質が肉と卵から摂れるので、必ず野菜料理を組み合わせましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・牛もも肉薄切り-----100g
- ・卵-----2個
- ・にら-----1/4束
- ・塩、こしょう-----少々
- ・小麦粉-----小さじ2
- ・牛乳（低脂肪）-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2以下で充分！

### 【作り方】

- ①牛肉は1cm幅に切り、塩、こしょう、焼酎、小麦粉をもみ込む。
- ②にらはあらみじんに切り、卵と牛乳を合わせたものに加える。
- ③牛肉に②の卵液をたっぷりつけて、油を薄く引いたフライパンに1口分ずつのせて、形をまとめながら焼く。（火が弱すぎると固まりにくいので注意！）
- ④卵液がなくなるまで繰り返し、最後は弱火で中まで火を通す。

~~~~~  
にらの風味と肉の味、卵のまろやかさを味わうために薄めの塩こしょうだけで充分！ソースやしょうゆ、ケチャップは必要なし！

じっくりと焼いている時間がない時には、牛肉とにらを炒めて最後に卵を流し入れても良いですが、作ることも見た目も楽しんでください^^

豚肉や鶏肉でもできますが、鶏肉は火が通りにくいので卵が焦げたり、時間がかかってしまうので薄いそぎ切りにして切り込みを入れましょう。

## ひじきバーグ (約150kcal)

ハンバーグって太る？ハンバーグって面倒くさそう？

いいえ！赤身のミンチならたっぷりのたんぱく質が摂れて、脂質もカロリーも気にしないでOK！しかも袋でこねて焼くだけなんて簡単ですよね^^

### 【材料 (2人分)】

- ・ 合びきミンチ----- 160g
- ・ たまねぎ----- 1/4個
- ・ にんじん----- 1/3本
- ・ ひじき----- 小さじ2
- ・ 卵----- 1/2個
- ・ パン粉----- 大さじ1
- ・ 低脂肪牛乳----- 大さじ2
- ・ 塩、こしょう----- 少々
- ・ ナツメグ----- 少々
- ・ 焼酎----- 大さじ1

### 【作り方】

- ①耐熱皿にひじきとひたひたの水を入れてレンジで1分加熱して戻しておく。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③きれいなビニール袋にミンチ、ひじき（長ければ切る）②、牛乳にひたしたパン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れてよくこねる。
- ④形を整え、油を引かずにフライパンをよく熱して焼く。
- ⑤焦げ目がつけば裏返し、焼酎を振り入れてふたをして焼く。

~~~~~

ミンチは「赤身」と表示していても脂質が20%ほど含まれているものが多いので、できれば油を引かないで焼くようにしましょう。

ただ、どうしてもフライパンにくっつくようなら小さじ1くらいならOKです。

他の野菜やきのこを刻んで入れてみてください^^

余った野菜や卵は副菜に使ったり残らないように多目に作って冷凍もできます。

## ブロッコリー入りつくねボール（約160kcal）

丸いつくねボールの中にブロッコリーを包んじゃいましょう。  
ブロッコリーの下ゆでもつくねもレンジで作ります。  
チーズをのせるので、見た目もキレイですよ～。

### 【材料（2人分）】

- ・鶏ミンチ（皮なしむね又はささみ）-----160g
- ・ブロッコリー-----6房～10房
- ・たまねぎ-----1/2個
- ・卵-----1/2個
- ・塩、こしょう-----少々
- ・小麦粉-----適量
- ・溶けるチーズ-----20g（スライスチーズなら1枚）

### 【作り方】

- ①ブロッコリーとみじん切りにしたたまねぎを耐熱皿に入れ、レンジで1分加熱して冷ます。
- ②ビニール袋にミンチ・たまねぎ・溶き卵・塩、こしょうを入れてよくこねる。
- ③ラップに1/6～1/8量のタネをおき、小麦粉をまぶしたブロッコリーを真ん中にのせて口を絞り、丸く形を整える。
- ④③をレンジで2分、裏返して1分、ラップから出してチーズをのせて30秒加熱する。

~~~~~  
チーズは小さく切ってタネに混ぜてもOKです。

タネをこねた袋の角を少しだけ切って絞り出すととっても簡単にできます^^  
作る手間は省いても美味しさは変わりません！

ここでもブロッコリーにこだわらず、カリフラワーやアスパラ・じゃがいも・かぼちゃ・トマト・インゲンなどチャレンジしてみましよう。

豚ミンチにパセリを混ぜて細長く作ると・・・ウィンナー？

豚ミンチにおろししょうがと刻みねぎを混ぜて作ると皮なし・・・しゅうまい？

## ミンチのすき焼き風（約200kcal）

安く美味しくすき焼き気分を味わいましょう！

ミンチを使えばどこを食べてもお肉です（笑）

美味しいだしでたくさんの具を強火で一気に煮込みましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・牛赤身ミンチ-----100g
- ・卵-----2個
- ・白菜-----3枚
- ・ねぎ-----1本
- ・しらたき-----適量
- ・きのこ-----適量
- ・さとう-----大さじ1
- ・焼酎-----大さじ1強
- ・しょうゆ-----大さじ1強

### 【作り方】

①卵以外の具を適当な大きさに切る。

②鍋に水（又はだし）とさとう・焼酎・しょうゆを強火で煮立てミンチを入れてアクが出たらすくい取る。

③①の具を強火のまま煮て、最後に卵でとじるか落とし入れる。

~~~~~

お弁当には卵にしっかりと火を通してくださいね。

また、豆腐があれば小さめに切って加えましょう。

ミンチは他のものでもOKです^^

しらたきやこんにゃくは塩をふって揉んでから水洗いをするか、さっとゆがいて臭みを取ってから調理しましょう。



## ミンチで青椒肉絲 (チンジャオロウスー) (約 130kcal)

本来、青椒肉絲 (チンジャオロウスー) は細切り肉を使いますが、ミンチを使って時間を短縮しましょう。味は言うことナシです^^  
肉に油と片栗粉をまぶしてから炒めると、くっつくこともなく程よいとろみがつくのでぜひお試しください。

### 【材料 (2人分)】

- ・豚赤身ミンチ-----100g
- ・ピーマン-----6個
- ・たけのこ (水煮でOK) -----100g
- ・片栗粉-----小さじ2
- ・焼酎-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・オイスターソース-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ミンチに片栗粉・焼酎・油をもみ込んでおく。
- ②ピーマンとたけのこは千切りにする。
- ③フライパンを熱し、ミンチを炒め色が変わったらピーマンとたけのこを加えさとう・しょうゆ・オイスターソースを混ぜたものを回し入れる。

~~~~~

ミンチを牛や合びきにするとコクが出て、鶏にするとアッサリと仕上がります。

きのこやたまねぎを加えたり、ミンチにすりおろしたしょうがやにんにくを加えても美味しいですよ～。

## 鮭のカレー風味焼き（約170kcal）

骨を作るために必要なビタミンDが豊富な鮭は簡単に調理ができ冷めても美味しいのでお弁当に最適です。ただ塩焼きにするだけではなくカレー粉を使ってみてください^^ 香辛料を上手く利用すると塩分を減らすこともできます。

### 【材料（2人分）】

- ・ 生鮭-----2切れ（200g）
- ・ きのこ-----無制限
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ カレー粉-----少々

### 【作り方】

- ①鮭を2～3切れにして塩、こしょう、カレー粉、焼酎をふる。
- ②きのこは子房に分け塩、こしょう、カレー粉をふる。
- ③アルミホイルに鮭、きのこを包み余熱をしたオーブントースターで焼き、8分通り火が通ればアルミホイルの口を開け、焦げ目をつける。

~~~~~

マヨネーズぶちゅ～では素材の味を楽しめません。レモンだけで充分！  
どうしても物足りないのなら粉チーズをほんの一振りしてみてください。

白身魚を使うと脂質を控えられます（脂質＝カロリーにもなります）

- ・ 生タラ-----約60kcal
- ・ ヒラメ、鯛、カレイ-----約120kcal

青魚の場合は脂質が多いので、組み合わせる他の料理では油を使わないようにして調整をしましょう。

時間がないときには、全てを耐熱皿に並べ、ラップをして5分加熱をするだけで作ることができます。

また、アルミホイルに包んだものをフライパンでふたをして焼いたり、魚焼きグリルでもホイルごと焼くこともできるので、ぜひお試しください^^

## 鮭とししとうのかつお節まぶし（約200kcal）

かつおぶしを調味料代わりにしてこれも減塩効果があり、深い味が出ます。  
ししとうと鮭、かつおの風味は相性抜群です^^

### 【材料（2人分）】

- ・生鮭-----2切れ（200g）
- ・ししとうがらし-----100g
- ・きのこ（しめじなど）-----100g
- ・焼酎-----大さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1強
- ・みりん-----小さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・かつお節（あれば削り節）-----1つかみ（小1パック）

### 【作り方】

- ①鮭を3切れくらいにそぎ切りにして焼酎を振っておく。
- ②ししとうは包丁の先で穴を開け、きのこは小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱し鮭を両面焼きししとうときのこを加えて鮭が崩れないように炒め、しょうゆとみりんを合わせたものを回しかけ、かつお節をまぶす。

~~~~~

もちろんししとうのかわりにピーマンでもOKです。  
薄切りにしたナスもおススメですが、ナスは油を吸いやすいので炒める前に油を薄くぬっておくと均一になります。

仕上げに大葉やごまを加えてみてください^^

## かじきのマスタードチーズ焼き（約180kcal）

かじきも骨がなくクセも臭いも出ないので、お弁当に向いています。  
チーズは脂質が多いので、スライスチーズ1枚にすると使いすぎることもなく  
分かりやすいですね。マスタードがなければ塩、こしょうだけでも。

### 【材料（2人分）】

- ・かじき-----2切れ（160g）
- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ピーマン-----2個（60g）
- ・焼酎-----大さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・溶けるチーズ-----40g（スライスチーズなら2枚）
- ・粒マスタード-----小さじ1強

### 【作り方】

- ①かじきを2～3切れにして焼酎を振りかけ、マスタードをぬる。
- ②たまねぎとピーマンは薄切りにし、塩、こしょうを振る。
- ③アルミホイルにかじきとたまねぎ、ピーマンを包み余熱をしたオーブントースターで8分通り火を通し、チーズを散らしてさらに焼く。

~~~~~

アレンジにおすすめの食材は、サワラや白身です。

- ・サワラ-----約260kcal
- ・生タラ-----約140kcal
- ・ヒラメ、鯛、カレイ-----約200kcal
- ・生鮭-----約260kcal

これも簡単にレンジで作れます。

耐熱皿にかじきとたまねぎを広げてラップをし、4分加熱します。  
そこにチーズをのせてラップなしで1分加熱すれば出来上がり^^  
また、フライパンやグリルでもホイルに包んだまま手軽に焼くことができます。

## タラのマヨみそ焼き（約100kcal）

脂質の少ないタラを使うのなら油の代わりに少しのマヨネーズを使ってもOKです。ただし、風味程度、調味料代わりだということを忘れずに！  
みそをしょうゆに代えても美味しいです^^

### 【材料（2人分）】

- ・ 生タラ-----2切れ（200g）
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ マヨネーズ（低脂肪）-----小さじ2弱
- ・ みそ-----小さじ1/2
- ・ さとう-----小さじ1/3

### 【作り方】

- ①タラに焼酎を振りかけ、水気をふき取る。
- ②アルミホイルにタラを並べ、マヨネーズみそ、さとうを合わせたものをぬり、オーブントースターで焼く。（焦げそうならホイルを上にかぶせましょう）

~~~~~

タラ以外の魚や肉を使う場合は、マヨネーズを半量にしてください。  
これはこんがり焼くほうが美味しいのでオーブントースターか魚焼きグリルを使うことをおすすめします。

タラは脂質が少ないのでグリルで焼くときにもホイルを引いて焼いてもOKです。そうすれば忙しい時でも後片付けがラクチンですね^^

また、グリルなら他のものも一緒に焼くことができ、同時に何品かできます。  
たとえばホイルに野菜を広げ塩こしょう、真ん中に卵を落とせばほったらかしでお弁当の出来上がり！

## アジのしそ風味照り焼き（約160kcal）

青魚が苦手でも、大葉を使うことでとても食べやすくなります。  
しかもフライパンで焼いてタレをからませるだけ！

### 【材料（2人分）】

- ・アジ（3枚おろし）-----2尾分
- ・大葉-----5～6枚
- ・焼酎-----大さじ2
- ・小麦粉-----適量
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・みりん-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①3枚におろしたアジに焼酎をふりかけておき、大葉を千切りにする。
- ②さとう、しょうゆ、みりんを合わせておく。
- ③アジの水気を拭き、小麦粉をまぶして熱したフライパンで焼く。
- ④フライパンの余分な油を拭き取り、②のタレを回しかけて煮詰める。
- ⑤大葉は火を止めてからさっとからめるか、お皿に盛ってから散らす。

~~~~~  
アジ以外の青魚でも作ってみましょう。

サンマやイワシは手開きにすると簡単です。

アジと赤身のマグロ以外は、脂がかなり出るのできっちりと拭き取りましょう。

ここで脂を拭き取ることで魚の臭いも気になりません。

- ・サンマ、イワシ、サバ-----約240kcal
- ・カツオ、マグロ（赤身）-----約180kcal

調味料を控えて梅肉を使ったり、大葉の代わりにごまを振る、七味唐辛子、  
柚子こしょう・・・何でも来いです^^

## 焼きサバと焼きねぎの甘酢漬け（約220kcal）

鉄分・ミネラル・ビタミンがたっぷりと摂れます^^

脂肪分解効果のあるねぎを組み合わせましょう。

青魚の油は酸化しやすく鮮度が落ちやすいので、できれば早く調理しましょう。

焼いてからお酢に漬け込んでおけば、日持ちもします。

### 【材料（2人分）】

- ・生サバ-----2切れ（160g）
- ・白ねぎ-----1本
- ・焼酎-----大さじ2

### 【甘酢の調味料】

- ・さとう-----大さじ1
- ・酢-----大さじ4
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・だし-----大さじ2
- ・赤唐辛子（小口切り）-----1本分

### 【作り方】

- ①さばは2～3切れにそぎ切りにし、焼酎を振りかけておく。
- ②ねぎは3cm幅のぶつ切りにする。
- ③さばとねぎをグリルまたはトースターで焼き、熱いうちに甘酢に漬ける。

~~~~~

「グリルを洗う時間がない・・・」「トースターに臭いが付きそう・・・」  
なら、フライパンで焼きましょう。  
サバから脂がたっぷりと出てくるので、調理油は必要ありません。  
また、出てきた脂は臭みの原因になるのでしっかりとふき取りながら焼いてく  
ださいね^^

他の青魚はもちろん、鮭やかじき・太刀魚もおススメです。

## かつおを生で食べる！ ～3種～

かつおは少しくせがあってどうも苦手・・・なんてことではもったいない！  
ビタミンBやビタミンD・たんぱく質を多く含み、ご存知のEPDが豊富な  
ので新鮮なものを選び、少し食べ方を工夫してみてください。

残ったときにはしょうがを入れた煮汁で煮ると美味しいですよ^^

### ●マスタードドレッシング

- ・マスタード-----小さじ2
- ・酢（あればワインビネガー）-----大さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2・
- ・塩-----少々
- ・ブラックペッパー-----少々
- ・レモン汁-----適量

作る時間がなければポン酢やノンオイルドレッシングにマスタードを混ぜて  
レモン汁・ブラックペッパーを足してもOKです。生野菜や温野菜を添えて。

### ●おろしあえ

大根おろしで和えて酢醤油またはポン酢・ねぎや大葉・三つ葉・のり・ごまを  
散らしましょう。

### ●ぬた和え(わけぎ・ねぎ・にらなど)

- ・さとう-----小さじ2
- ・焼酎-----小さじ2
- ・みそ-----大さじ1
- ・酢-----大さじ1

焼酎はレンジで加熱してアルコールを飛ばしてから、熱いうちに他の調味料を  
加えると混ぜやすいです^^

わけぎなどはレンジ加熱をしてから水に取り絞って3cmに切るといいですね。



## エビの甘酢炒め（約150kcal）

淡泊で脂質の少ないエビは、おススメのたんぱく質源です。

ここではレタスを使いましたが、エビは火が通りやすいので他の野菜を組み合わせるのならササッと炒められる野菜を組み合わせるといいですね^^

### 【材料（2人分）】

- ・エビ-----10尾
- ・レタス-----1/2個
- ・たまねぎ（ねぎでも可）-----1/4個
- ・焼酎-----大さじ2
- ・小麦粉-----適量
- ・オリーブ油-----小さじ1

### 【甘酢】

- ・さとう-----小さじ2
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・酢-----大さじ1
- ・焼酎-----大さじ1

### 【作り方】

- ①エビは殻と背わたを取り、焼酎を振りかけておく。
- ②レタスは1口大に手でちぎり、たまねぎはみじん切りにする。
- ③甘酢の調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め小麦粉をまぶしたエビを加える。
- ⑤エビに火が通ればレタスを加え、甘酢を回し入れる。

~~~~~  
お好みでしょうゆをケチャップにしてもOKですが、入れすぎないこと。  
ケチャップを大さじ1にし、さとうを小さじ1にしましょう。

エビの代わりにイカや白身魚・肉でも作ってみてください。  
また、レタスではなくたけのこやレンジで加熱をしたブロッコリー・アスパラを使うと見た目も味も楽しめますよね^^

## エビのピカタ (約160kcal)

黄色い卵に包まれたエビは可愛いですよ～。  
スピードメニューという言葉にふさわしいレシピです^^

### 【材料 (2人分)】

- ・エビ-----5尾
- ・卵-----1個
- ・焼酎-----大さじ2
- ・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エビは殻と背わたを取り除き、焼酎を振りかけておく。
- ②エビの水気をふき、塩、こしょうをして尾以外に小麦粉をまぶす。
- ③溶きほぐした卵をたっぷりつけて油を熱したフライパンで焼く。

~~~~~

はじめに火が弱すぎると卵が広がるのできちんとフライパンを熱してから焼きましょう。卵をまとめていくようにするとエビの形のまま綺麗に焼けます。

レモンを絞れば十分に美味しいので、ソースやケチャップは必要なし！  
卵にごまや刻んだ大葉、粉チーズ少々を混ぜても美味しいですよ^^

形を活かすために長いままのアスパラや丸いブロッコリーやカリフラワー、半月に切ったかぼちゃなどの野菜をレンジで加熱してから焼いても^^

## ピーマンのツナカップ（約110kcal）

ツナというと油漬けというイメージがありますよね。

油漬けの脂質量は水煮の10倍以上になります。水煮なら脂質は気にしないでいいので、その分たんぱく質補給にチーズを使いました。

### 【材料（2人分）】

- ・ ツナ水煮缶-----小1缶
- ・ ピーマン-----3個
- ・ たまねぎ-----少々（約1/4個）
- ・ 溶けるチーズ-----20g（スライスチーズなら1枚）
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ 片栗粉-----適量

### 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②缶汁を除いたツナ、たまねぎ、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ピーマンの内側に片栗粉を振り②を詰めてチーズをのせてトースターで焼く。

~~~~~  
油なしでフライパンで焼く場合は、フタをすると短時間で火が通ります。  
チーズ（スライスチーズは細かくする）を具に混ぜてしまってもOKです^^

ツナの油漬けは恐ろしいほどの油が使われています。  
必ず水煮を用意してください。水煮も味が付いているので塩は控えましょう。

ピーマンをしいたけや5mm幅に切ったレンコン、かぼちゃなどのせることができる食材でアレンジしてみてください。スライストマトもおススメです。

## ツナポテトサラダ（約150kcal）

水煮のツナと低脂肪のマヨネーズを使えばポテトサラダもたっぷり食べられます。ただし普段からマヨネーズまみれにしないで、じゃがいもの味を楽しめるサラダを定番にしましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ ツナ水煮缶-----小1缶
- ・ じゃがいも-----小2個または大1個（200g）
- ・ きゅうり-----1本
- ・ たまねぎ-----1/4個（50g）
- ・ 塩-----少々
- ・ こしょう-----少々
- ・ マヨネーズ-----小さじ2
- ・ レモン汁（なければ酢）-----小さじ2

### 【作り方】

- ①じゃがいもはゆでるか、皮ごとラップで包みレンジで5分加熱する。
- ②きゅうりとたまねぎは薄切りにして塩をふりしんなりすれば水気を絞る。
- ③じゃがいもを好みの加減につぶして汁気をきったツナ、②をこしょう、マヨネーズ、レモン汁で合える。

~~~~~  
ここで出てきた野菜にこだわらず、ある野菜をどんどん使ってください。  
アスパラやプロッコリーは彩りが綺麗ですね。  
じゃがいもをかぼちゃやさつまいもにすると、スウィートサラダになります。  
かぼちゃ-----国産：約100kcal 輸入：約140kcal  
さつまいも-----約180kcal

また、たまねぎは日頃から積極的に食べて欲しいのでできれば使ってください。  
お味噌汁や焼き物をはじめ、みじん切りにしてドレッシングに混ぜてみてください。  
生で食べることで脂肪燃焼効果がアップします^^

## 卵焼き ～基本～（約140kcal）

卵焼きはお弁当に、たんぱく質が足りない時に、もう1品欲しいな・・・という時に大活躍ですよ。

焼くときに油をたっぷり引かず、油引き（なければキッチンペーパーでも）を使って薄く引いて焼きましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・卵-----3個
- ・塩-----少々
- ・だし-----大さじ2
- ・焼酎-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2

### 【作り方】

①卵に塩、だし、焼酎を良く混ぜる。

②卵焼き器に油を引き、中火で1/4～1/5量を全体に広げ、手早く巻く。  
手前か奥に寄せて油を薄く引き、卵を1/4～1/5量広げ、焼き、を繰り返し巻いていく。

~~~~~  
上手く巻けない、どうしても破れる・・・のならこうすればいいですよ～^^  
片栗粉小さじ1/3を水小さじ1で溶いたものを卵に混ぜる！  
簡単に巻くことができるのでぜひお試しください。

また、甘い卵焼きがお好みなら小さじ1/2以内のさとうを加えてください。  
これ以上は糖分の摂り過ぎというよりも無駄な甘さなので必要ありません。

1人分の卵焼きは作りにくいので、ここでの分量で作って冷凍しておけば次はレンジで温めるだけでOKです。

## 卵焼き ~アレンジ~

どうせ焼くのならあるものを混ぜて焼きましょう。

お弁当に彩が増えて見た目も楽しめますよね・・・見た目だけではなく、栄養も味も言うことナシです^^

### ●ねぎたっぷり卵焼き

刻みねぎ1カップ分を混ぜ、塩の代わりにしょうゆ小さじ1/2にしましょう。

### ●明太子卵焼き

明太子1/2腹分を混ぜて焼く。塩は必要なし！

### ●のり巻きor青のり

のり巻きは、1回目と2回目に巻く時に焼きのりをおいて巻いていく。

青のりは、大さじ1を卵に混ぜて焼く。

### ●刻みイカ

細かく切ったイカを適量混ぜて焼く。(安いゲソの方が美味しい！)

耐熱皿に入れラップをし30秒加熱したところに卵を混ぜると簡単です。

### ●アスパラやインゲン、にんじんなど「何でも野菜」

レンジで1分加熱した野菜を芯にして巻いたり、刻んで焼きましょう。

### ●トマト&チーズ

刻んだトマトをレンジで30秒加熱してから塩の代わりに粉チーズ小さじ2を混ぜて焼く。トマトの皮も気にしない！加熱する方が巻きやすいです^^

### ●わかめorひじき

耐熱皿にわかめorひじき小さじ1とひたひたの水を入れてラップをし、2分加熱。お湯を切りそこに卵を混ぜて焼く。(もちろん乾燥ではなくてもOK)

### ●じゃこ&大葉

熱湯をかけたじゃこを刻んだ大葉2枚分を混ぜて焼く。塩は必要なし！

何でもあるものを刻んで混ぜたり芯にして巻いてください^^

## 何でも卵とじ

前日に残った煮物や炒め物、和え物などを無理をして食べないで朝食（1食目）やお弁当にリサイクルしましょう。これは決して手抜きではありません！卵を使えば違う料理に変身します^^夏場のお弁当には控えましょう。

### 【材料（2人分）】

・・・なし！

たとえば肉じゃがや筑前炊き（関西ではこう言うのですが・・・）などの定番煮物を大きければ食べやすく切ってから煮汁を減らし、1人分1個の卵で強火でとじるだけです。

きんぴらなどの汁気がないものは、少しお湯を足しましょう。

ごま和え（ほうれん草や小松菜、インゲン）などは、だしを足してください。

残り物がない時には、だしカップ1/3・焼酎・さとう・しょうゆ各大さじ1で「何でも野菜」と「たんぱく質源」を煮てとじれば簡単に1品出来上がります。

「何でも野菜」では・・・

- まずはたまねぎ・にら・ねぎ！
- ごぼう・れんこん・にんじん・たけのこ
- ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・三つ葉
- ゆり根やきのこなども美味しいですよ～。

「たんぱく質源」では・・・

- 赤身の牛肉・豚肉・鶏ささみ肉・むね肉・赤身ミンチ（1人分50gで充分！）
- 貝類
- あなご（うなぎよりも安い！脂肪も少ない！）
- 豆腐・大豆・厚揚げ・うす揚げなど大豆食品（以外に納豆が美味しい！）
- ツナ

## レンジで作る 1 人分の定番卵レシピ ～ 3 種～

お弁当や朝食などに大活躍の卵ですが、1 個だけのためにフライパンや鍋を使うのも・・・という時にはレンジを活用しましょう。

余分な油も使わずにあっという間に作ることができますよ ^^

### ●目玉焼き（約 80 kcal）

耐熱皿に卵を割り入れて爆発を防ぐために黄身に必ず穴を開けましょう。大きじ 1 の水を加え塩こしょうラップをかけて 40～50 秒加熱すると、程よい半熟加減の目玉焼きに！

野菜などの真ん中に割り入れて加熱すれば、巣ごもり卵風になりますよね。  
（ほうれん草・たまねぎ・もやし・キャベツ・ピーマン・トマトなど）

### ●スクランブルエッグ（約 90 kcal）

耐熱皿に薄くオリーブ油を引き（ぬる感覚で）卵・塩こしょう・低脂肪牛乳を混ぜてラップなしで 40 秒加熱し外側から混ぜる。

余熱で火が通えいますが、足りないようなら様子を見ながら加熱し、ふんわりと混ぜる。

お弁当なら、40 秒加熱してすぐに混ぜてラップに包んで茶巾にし、20 秒加熱すると可愛いですよ ^^

また、グリーンピースや刻んだアスパラ・粉チーズ・エビ・ツナ・きのこなどあるものを混ぜて作ってみてください。

### ●卵とじ

耐熱皿にだし大きじ 5 とさとう・焼酎・しょうゆ各小さじ 1 とお好みの野菜や肉（ミンチもおススメ）などを入れてラップをして 1 分 30 秒加熱。

溶き卵を回し入れ、ラップをして 1 分 30 秒加熱。お好みでねぎや三つ葉などを散らしましょう。



## 何でも野菜のココット ～5種～

先ほど説明したようにレンジでもできますが、焼く方が私は好きです^^  
カップに油をごく薄くぬり、野菜に塩こしょうし、中央に卵を割り入れて焼きましょう。半熟がおススメですが、お弁当には黄身に穴を開けてレンジできちんと火を通しましょう。

野菜をカップやお皿（オーブン可の耐熱のもの）に入れる前にオリーブ油をごく薄くぬりましょう。仕上げに粉チーズやブラックペッパーを風味を付ける程度なら振ってもOKです。

### ●キャベツのココット（約100kcal）

レンジで1分加熱したキャベツを1cm幅に切り、塩こしょう、中央に卵を割り入れて焼く。

### ●トマトのココット（約110kcal）

大きめのざく切りトマトを並べて塩こしょう、中央に卵を割り入れて焼く。  
トマトの代わりに水煮缶を使えばスープ風になって朝食にもぴったりですよ。

### ●ほうれん草のココット（約100kcal）

ほうれん草をレンジで加熱し、水にさらして3cm幅に切り、お皿に並べる。  
塩こしょうをし、中央に卵を割り入れて焼く。

### ●きのこのココット（約90kcal）

お好みのきのこを適当に切り、お皿に並べ塩こしょうし、卵を中央に割り入れて焼く。

### ●もやしのココット（約100kcal）

もやしはできればひげ根を取り、お皿に並べて塩こしょうし、中央に卵を割り入れて焼く。

## 豆腐ステーキ具沢山ソース（約180kcal）

豆腐も十分にメインになるピリ辛ソースをかけたステーキです。

動物性たんぱく質をたっぷりと摂りましょう。

ニラを使いことで脂肪燃焼&減塩ができるダイエットソースでどうぞ^^

### 【材料（2人分）】

- ・木綿豆腐-----1丁
- ・にら-----1/2束
- ・きのこ-----無制限
- ・小麦粉-----適量
- ・オリーブ油-----小さじ1

### 【ピリ辛ソース】

- ・すりおろししょうが-----小さじ1
- ・すりおろしにんにく-----小さじ1/2
- ・焼酎-----大さじ2
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・豆板醤-----小さじ1/3
- ・オイスターソース-----小さじ1

### 【作り方】

- ①豆腐をレンジで2分加熱し、水切りをしっかりとしておく。
- ②にらは3cm幅またはみじん切りにし、きのこは適当な大きさに切る。
- ③ソースの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④豆腐の厚みを半分にし、小麦粉をまぶして油を熱したフライパンで焼き、このとき同時にきのこにらを端で炒め、ソースをからめる。
- ⑤お皿に豆腐、上にきのこにら、ソースをかける。

豆腐をレンジで中まで温めていれば後はさっと焼くだけ、と手早く作ることができるので、時間がないときには豆腐をどんどん使いましょう。

じゃこやごまを加えたり、オイスターソースをしょうゆに・・・とアレンジしてください。ピリ辛ソースの代わりに大根おろしと刻みねぎ、酢醤油にしても。

## 何でも白和え

「何でも卵とじ」と同様に何でも美味しくリサイクルしましょう。  
ほんの少しの残り物が立派な1品に変身しますよ～。  
良質のたんぱく質補給にもなり、作業は豆腐1/2丁を水切りして和えるだけ！  
レンジで長めに加熱するとしっかりと水が切れ、お弁当でも安心です。

煮物などは汁気をきってから具を適当な大きさに切ってから和えましょう。  
味がしっかりとついているので、調味料は不要です！  
最後にごまを振ってくださいね。

たとえば・・・

- きんぴら（ごぼう・れんこんなど）
- 煮物（葉物を使ったものは汁気をしっかりと切りましょう）
- 和え物（お浸しなども）

半端に余っている野菜をレンジで加熱をすれば、あとは合えるだけです。  
この時に使う具には味が付いていないので、調味料が必要です。  
次の調味料を参考にしてみてください。

### 白和えの調味料（2人分）

- ・ねりごま（なければすりごま）-----小さじ1
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・みそ-----小さじ1/2
- ・だし-----大さじ1

★仕上げにごまを振りましょう。

★少量のだしはかつおぶしとお湯をレンジで加熱するとすぐにできます。

具に使うものは、たとえば・・・

- 豆類（大豆はもちろんそらまめ・枝豆・インゲン・エンドウなど）
- 青菜類
- 根菜類
- 海藻（戻してから刻む）

## 大豆とたまねぎのカレー炒め（約150kcal）

大豆はサラダや煮物以外にもどんどん取り入れましょう。  
乾燥大豆を煮る時間があるのなら、まとめて煮て小分けにし冷凍するといつでも温めて食べることができます。圧力鍋ならあっという間ですよ～^^  
もし時間がないのなら、水煮になっているものを使うと便利ですよ。

### 【材料（2人分）】

- ・大豆（煮たもの）-----カップ1（130g）
- ・たまねぎ-----1個（200g）
- ・塩、こしょう-----少々
- ・カレー粉-----小さじ1/2
- ・しょうゆ-----少々
- ・オリーブ油-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①たまねぎは少し厚めの千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎとカレー粉を炒め、しんなりしてきたら大豆を加え、塩こしょう・しょうゆで調味する。

~~~~~  
他の野菜でも作ってみましょう。

お子様に作るのならしょうゆの代わりにケチャップを使ってもOKです^^  
最後に溶き卵や目玉焼きを加えるとボリューム満点ですよ～。

## 納豆和え ～5種～

納豆で和えるだけなので、すぐに食べることができます。  
これはお弁当には無理なので、おうちごはん楽しんでください。  
薬味はねぎだけではなく、三つ葉やごまなどお好みでどうぞ～。

### ●海藻

これは定番にして欲しい組み合わせです。  
戻した海草やもずくを和えましょう。

### ●イカソーメンなどのお刺身

イカソーメンならそのまま、お刺身はあらみじんに切ってください。  
しょうがを入れると美味しいですよ^^

### ●トマト

以外ですが、すごく美味しいです。  
トマトは小さく切ってくださいね。

### ●オクラ&ながいも（やまいもでも）

定番です^^  
オクラはレンジで加熱をして水にさらし、みじん切りに。  
ながいもは皮をむいてビニール袋に入れ、叩いてつぶすと簡単です。

### ●大豆・枝豆

ゆでた豆が残っていればぜひ混ぜ混ぜして違う食感を楽しんでください。  
動物性たんぱく質を簡単に摂ることができます^^

## カップ焼きレシピ ～4種～

お弁当にもできるだけ野菜を使って欲しいので、オーブントースターで焼くだけのレシピをいくつか紹介します。アルミカップに入れて焼いて冷ませばそのままお弁当箱に入れることができます。

おうちごはんなら、分量を増やしてアルミホイルで作ってみましょう。すべての調理法がどんな野菜でも合うので、色々な野菜で作ってみましょう。

★ここでの材料は1人分になっています。

### ●かぼちゃのパン粉焼き（国産約80kcal・輸入50kcal）

かぼちゃ60gを水にぬらしたままレンジで3分加熱して適当に切る。  
カップに詰めてパン粉と粉チーズを小さじ1振りかけてトースターで焼く。

### ●ねぎの味噌焼き（約40kcal）

味噌・さとう・焼酎各小さじ1を混ぜて斜め切りにしたねぎを和える。  
カップに詰めて焼き、ごまを振る。（焦げそうならホイルをかぶせる）

### ●きのこのバター風味（約30kcal）

適当な大きさに切ったお好みのきのこをカップに詰めて塩こしょうを振って、  
バター小さじ1/2を散らして焼きレモンを絞る。

★バターはあまりおススメできませんが、たまにはこの程度ならOKです^^

### ●たまねぎのチーズ焼き（約90kcal）

千切りにしたたまねぎをカップに詰めて塩とブラックペッパー少々を振り  
チーズ20g（スライスチーズなら1枚）を散らして焼く。  
チーズは混ぜてもOKです。

## 粉ふきさといも（約50kcal）

粉ふきいもといえばじゃがいもというイメージがありますが、糖質が控えめでカリウム、食物繊維の豊富なさといもで作ってみてください。

「衣かつぎ」の皮なしバージョンとも言えますが・・・

### 【材料（2人分）】

- ・ さといも-----200g
- ・ 塩-----少々

### 【作り方】

- ①さといもの皮をむき、塩を振ってぬめりを取るようこすり洗いをしてレンジで3分加熱してある程度火を通しておく。
- ②鍋にさといもとカップ2の水を入れて強火にかけ、柔らかく煮る。
- ③お湯を捨てて火にかけ、水分をとばして塩を振る。

~~~~~

もちろん他のいも200gでも作ることができます。  
いもの味をしっかりと味わいましょう。

- ・ じゃがいも-----90kcal
- ・ ながいも-----70kcal
- ・ さつまいも-----120kcal

## ラタトゥイユ風野菜のトマト煮（約100kcal）

「トマト味の煮物」ですね。たっぷりの野菜を使ってください。  
にんにくは入れた方が美味しいですがお弁当には使わないでもOKです。  
晩ごはんに少しだけ取っておき、次の日のお弁当に鶏ささみを加えても。

### 【材料（2人分）】

- ・たまねぎ-----1/2個（100g）
- ・ピーマン-----3個（100g）
- ・パプリカ-----1個（80g）
- ・なす-----2本（160g）
- ・トマト（なければ水煮缶1/2缶）-----大1個（200g）
- ・きゅうり-----1本（100g）
- ・にんにくのみじん切り又はすりおろし-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・白ワイン（なければ焼酎）-----大さじ2
- ・バジルまたはローレル-----少々（葉なら1/2枚）
- ・パセリみじん切り（ドライパセリでも）-----大さじ1強
- ・オリーブ油-----小さじ1

### 【作り方】

- ①野菜はすべて2～3cm角に切り、なすは水にさらす。
- ②鍋に油を熱しにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしたらトマト以外の野菜炒めて、トマト・白ワイン・塩こしょう・バジル・パセリを加えて煮る。

~~~~~

手がかかりそうですが切って煮るだけ、しかもしょうゆ味の煮物よりも塩分も糖分量も減らすことができます。

野菜は全てを揃えないでもあるもので作ってください。

- ・・・なすは個人的に入れて欲しいです（笑）



## 山くらげと海藻の酢漬け（約60kcal）

山くらげ・・・ご存知ですか？乾燥食品コーナーにあるはずですが^^  
コリコリしていて病みつきになりますよ～。  
山くらげと根菜やこんにゃくをきんぴら風にしても美味しいです！

### 【材料（2人分）】

- ・山くらげ-----30g
- ・海藻ミックス-----10～15g
- ・さとう-----小さじ1
- ・酢-----大さじ2
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・だし-----大さじ2
- ・ごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①山くらげと海藻は表示どおりに戻す。
- ②調味料をすべて合わせて①を漬け込みごまを振る。

~~~~~

切り干し大根とにんじんで作れば「ハリハリ漬け風」になりますよね。  
太めの千切りにしたきゅうりや白菜・キャベツなどで作れば塩分を気にせずにお漬物代わりにするので少し多めに作り置きしても。

たまねぎもこれなら辛味もなくたっぷりと食べることができます。  
生のたまねぎは、最高のダイエット食品です！どんどん食べましょう。

## 何でも野菜のナムル

ナムルを作るときには野菜をゆでてから和えますが、どうしても水っぽくなってしまいます。油を和えるときに使うのではなく炒め油にしてみてください。野菜がしゃっきりと仕上がります^^

### 【ナムルの調味料(2人分)】

- ・ごま油-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・すりおろしにんにく-----少々
- ・しょうゆ-----小さじ1/2
- ・さとう-----少々(隠し味程度)
- ・ごま-----小さじ2

### 【作り方】

- ①野菜を3cmほどに切り、フライパンに油を熱し塩こしょう・にんにくで炒める。
- ②火を消してさとうとしょうゆ、ごまをからめる。

~~~~~

- もやし・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にら・白ねぎ・セロリ・白菜
- 青菜(ほうれんそう・青梗菜・菊菜・小松菜)
- ごぼう・れんこん・にんじん・大根・ゴーヤ・オクラ・インゲン
- じゃがいも・やまいも・さつまいも・かぼちゃ

とにかく何でもOKなので、普段の1品になりますよね。  
冷めてから焼きのりをちぎって混ぜると美味しいですよ^^

## 何でも野菜のカリカリじゃこ和え

じゃこに油をかけてレンジで加熱すると、風味が出てカリカリになります。  
これを使えばじゃこの旨みで野菜美味しく栄養アップします。  
ある野菜で作ってみてください。

### 【じゃこ和えの材料（2人分）】

- ・ちりめんじゃこ-----20g
- ・オリーブ油（ごま油でも）-----小さじ1/2
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①耐熱皿にキッチンペーパー（なければ不要）を敷き、油をまぶしたじゃこを広げ1分加熱する。
- ②野菜をゆでるかレンジで加熱をし、適当な大きさに切ってから①のじゃことさとう・しょうゆを合わせたもので和える。

~~~~~

水っぽくならないようによく絞りましょう。

また、ナムルのようにフライパンで作ると水気が減ります。

まずフライパンでじゃこを炒め、切った野菜を加えて炒め調味してください。

野菜はこれまでと同じように根菜・緑黄色野菜・淡色野菜と、どんなものでも合います。何でもお試しください^^

野菜の量が多いときには調味料を加減してくださいね。

## きのこのパン粉炒め（約60kcal）

きのこことパン粉の香ばしさは絶妙ですよ～。

カリッとした熱々が美味しいですが、お弁当にもおすすめです^^

### 【材料（2人分）】

- ・ お好みのきのこ-----無制限（目安は2パック分）
- ・ パン粉-----大さじ2
- ・ 塩、こしょう-----少々
- ・ オリーブ油-----小さじ1
- ・ レモン汁-----1/2個分

### 【作り方】

- ①きのこを小房に分け、大きければ適当な大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、きのこを塩、こしょうで炒める。
- ③パン粉を振り入れてカリッと仕上げ、レモンを絞る。

~~~~~

きのこを野菜にも代えてみましょう。

おススメは・・・

●生のまま炒める野菜は・・・

アスパラ・インゲン・さやえんどう・ピーマン・ミニトマト・れんこんなど。

●レンジで8分通り加熱してから炒める野菜は・・・

イモ類・かぼちゃ・なすなど。

野菜だけではなく、肉や魚、水切りをした豆腐でもお試しく下さい^^