

南優子式ダイエット

簡単レシピ 低脂肪、低カロリー編

【低脂肪・低カロリー編目次】

●こんにゃくについて-----	4
・こんにゃくだけの白和え（約50kcal）-----	5
・こんにゃくとニラのからし酢みそ（約60kcal）-----	6
・こんにゃくのピリ辛炒め煮（約50kcal）-----	7
・ソース焼きこんにゃく？（約160kcal）-----	8
・糸こんにゃくのそぼろ和え（120kcal）-----	9
・糸こんにゃくの中華風酢の物（約140kcal）-----	10
●きのこについて-----	11
・きのこのたらこマヨ炒め（約90kcal）-----	12
・エリンギとアサリのバター風味（約90kcal）-----	13
・しめじと長いものソテー（約120kcal）-----	14
・ダブルくらげのラー油風味（約120kcal）-----	15
●海藻について-----	16
・ワカメ入りツナサラダ（約80kcal）-----	17
・ワカメと卵のじゃこ炒め（約80kcal）-----	18
・海藻ミックスと三つ葉の梅ドレ（約60kcal）-----	19
・もずくのおろし和え（約30kcal）-----	20
・ひじきと大豆の和風サラダ（約110kcal）-----	21
・ひじきと半熟卵のマヨサラダ（約100kcal）-----	22
・きんぴらごぼうのぶっかけ海苔（約140kcal）-----	23
・めかぶの納豆とろろがけ（約80kcal）-----	24
●野菜について-----	25
・トマトのチーズドレッシング（約70kcal）-----	26
・ブロッコリーの中華風炒め煮（約60kcal）-----	27
・セロリのおかか炒め（約50kcal）-----	28

・セロリのカレーマヨネーズ和え (約0kcal)	-----	28
・きゅうりのごま和え (約40kcal)	-----	29
・きゅうりの梅和え (約30kcal)	-----	29
・レタスのマスタード和え (約30kcal)	-----	30
・レタスのにんにく炒め (約40kcal)	-----	30
・キャベツと砂肝のカレー味サラダ (約90kcal)	-----	31
・ほうれん草のヘルシーチーズ和え (約60kcal)	-----	32
・ほうれん草と桜えびのソテー (約90kcal)	-----	32
・おかひじきのナムル風 (約50kcal)	-----	33
・おかひじきと卵のスープ (約60kcal)	-----	33
・ナスのみそチーズ焼き (約150kcal)	-----	34
・焼きアスパラのごまだれ (約50kcal)	-----	35
・大根と長いもの酢の物 (約90kcal)	-----	36
・かぶのわさびドレッシング (約40kcal)	-----	37
・オニオンスライスバリエーション ~4種~	-----	38
・マスタード風味のポテサラ (約140kcal)	-----	39
・かぼちゃのガーリックソテー (約100kcal)	-----	40
・チーズ風味の粉ふきかぼちゃ (約100kcal)	-----	40
・たたきレンコンのきんぴら風 (約80kcal)	-----	41
・菜の花の卵とじ (約100kcal)	-----	42
・菜の花のバター炒め (約50kcal)	-----	42

●こんにゃくについて

こんにゃくはカロリーがないわけではありませんがかなり低カロリーです。使われているいもによっても変わりますが100g当たり5~7kcalとされています。

グルコマンナンという食物繊維の一種が含まれているのですが「マンナン」って聞いた事がありますよね。ゼリーのCMです。

グルコマンナンと一緒に食べたものを包み込むという働きをするので脂肪として蓄積されにくいと言われています。でも1食分全てを包み込めるわけではないので適度に食べられると良いですね。

入ってきた脂肪や糖分や塩分を包み込んでくれるのでダイエットだけではなく健康に良いと言われているのではないのでしょうか。

また、セラミドという肌の一番外側の細胞にある脂質に含まれる成分が何とこのこんにゃくに含まれているそうです。外からの悪いものをシャットアウトしてくれたり中からも潤いを維持してくれる美肌には大切な成分なんですね。

このセラミドは生芋が成分となっているこんにゃくに大きく含まれているのでどうせ食べるのならこちらを選ぶと効果があるかもしれませんよ^^

こんにゃくの成分は95~98%が水分です。残りの成分はわずかなたんぱく質と糖質、灰分、ミネラルですがきちんと他の主菜や主食を組み合わせると副菜として、または主菜にプラスしてボリュームを出すなどで利用しましょう。

「こんにゃく1枚分食べても20kcalもない、しかも体に良いんだ♪」とこんにゃくしか食べないなんて絶対に駄目ですよ。1時間くらいすればお腹が空きます。だって体も脳も栄養が行かないんですから当然ですよ。反動でドカ食いをしてしまう原因になるのできちんと必要な栄養とエネルギーを補給してくださいね。

こんにゃくだけの白和え（約50kcal）

おみそ汁に使った豆腐が余っていればぜひ作ってみてください。
こんにゃくと豆腐を同時にゆでるかレンジで加熱をすればあとは和えるだけ。
植物性たんぱく質の補給にもなります。

【材料（2人分）】

- ・こんにゃく-----1枚（約200g）
- ・豆腐（絹）-----1/3丁（約100g）
- ・いりごま-----適量

（合わせ調味料）

- ・ねりごま（すりごまでも）-----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

【作り方】

- ①こんにゃくは2cm長さの短冊切りにして塩で揉み臭みとぬめりを取り洗う。
- ②鍋にお湯を沸かしてこんにゃくと豆腐を2～3分ゆでてザルに上げる。
（レンジで加熱する場合、こんにゃくはヒタヒタの水に浸して加熱しましょう）
- ③豆腐をざっと崩してこんにゃくと合わせておいた調味料で和えてごまを振る。

~~~~~

余り野菜があれば何でも入れちゃいましょう。

豆腐を木綿にして形を残したままザッと和えるとまた違った食感を楽しめるし  
食べ応えもあって美味しいです。

## こんにゃくとニラのからし酢みそ（約60kcal）

刺身こんにゃくを使えば臭み抜きをしないでクセがなく手間も省けます。  
ニラの風味と酢みその組み合わせでいくらでも食べられますよ～^^  
からし酢みそで和えると量を使い過ぎてしまうので仕上げにかけるようにしましょう。酢みそが残れば保存できるのでアレンジをして使えますよね。

### 【材料（2人分）】

- ・刺身こんにゃく-----1袋（約200g）
- ・ニラ-----1束
- ・いりごま-----小さじ1

### 【からし酢みそ調味料】

- ・みそ-----大さじ1強
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・みりん-----小さじ1/2
- ・酢-----小さじ2
- ・だし汁-----小さじ1
- ・ねりがらし-----少々

### 【作り方】

- ①耐熱の器にみりんを入れてレンジで1分前後加熱してアルコールを飛ばす。  
さとうとみそを加えて溶けたら酢とだし汁、からしを加えて良く混ぜる。
- ②刺身こんにゃくはザルに入れてさっと洗い水気を切る。
- ③ニラは熱湯でさっと茹でるかレンジで加熱して3～4cmに切る。  
（加熱前に切っておき根元の方から火を通して可）
- ④こんにゃくとニラを調味料ナシで混ぜてから器に盛り、合わせた調味料をかけてゴマを振る。

~~~~~  
酢みそにからしではなくゆずの皮のせん切りやわさびに代えても美味しいです。
一味唐辛子やマスタードなどもお試しください^^

こんにゃくのピリ辛炒め煮（約50kcal）

にんにくでコクをだして豆板醤でピリッとさせて味気ないこんにゃくを美味しく仕上げましょう。多めに作れば味が染み込むので塩分控えめとは思えないですよ^^

【材料（2人分）】

- ・こんにゃく-----1枚（約200g）
- ・にんにく-----1/2片
- ・しょうが-----1/2片
- ・ごま油-----小さじ1/2
- ・豆板醤-----小さじ1/2
- ・だし-----カップ1
- ・さとう-----小さじ1弱
- ・しょうゆ-----小さじ1

【作り方】

- ①こんにゃくを塩で揉み、臭みとぬめりを取り洗ってから一口大に手かスプーンでちぎり鍋で2～3分茹でてザルにあげる。（ひたひたの水を加えてレンジで加熱しても）
- ②にんにくとしょうがはみじん切りにするかすりおろしておく。
- ③フライパンに油を入れて弱火でにんにくとしょうが、豆板醤を炒めて香が出たらこんにゃくを加えて炒める。
- ④だし、さとう、しょうゆを加えて強めの中火で水分がなくなるまで煮る。

~~~~~

にんにくの臭いが気になるのなら少しコクが減りますがなくても十分に美味しいです。ここに赤身のミンチやお好みのきのこを入れても良いですね^^

## ソース焼きこんにやく？（約160kcal）

騙されたと思ってソース焼きそばの麺をこんにやくで作ってみてください。

ツルツル食感とソースとの意外な相性に驚きますよ^^

野菜炒め感覚で食べられてボリュームもあるのであとは豆腐や海藻を組み合わせるとお腹は大満足です。絶対に主食を抜かないでくださいね。

### 【材料（2人分）】

- ・糸こんにやく-----1袋（約200g）
- ・豚赤身肉-----100g
- ・たまねぎ-----1/2個
- ・キャベツ-----1/4個
- ・にんじん-----1/4本
- ・ピーマン-----2個
- ・もやし-----1/2袋
- ・焼酎-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・塩・こしょう-----塩、こしょう
- ・お好みのソース-----適量
- ・かつお節-----適量

### 【作り方】

- ①糸こんにやくは塩で揉み、臭みとぬめりを取り洗ってから適当な長さに切る。  
（ここで茹でるとさらに臭みが取れます）
- ②豚肉は1cm幅に切り焼酎と塩こしょうを振りかけておき、野菜はそれぞれお好みの大きさに切る。油を豚肉と野菜にまぶしておく。
- ③フライパンを熱して油を引かずに豚肉を炒め、野菜を順に加えて炒める。
- ④糸こんにやくを加えてさっと炒め塩、こしょう、ソースで味を整えてかつお節を振りかける。

野菜を少し代えて味つけを変えるとパスタ風になりますよ^^

市販のこんにやくを使ったダイエット食なんて比べられないほど美味しいです。



## 糸こんにゃくのそぼろ和え（120kcal）

ミンチに絡めるだけで立派な一品の完成です。  
レタスやのりで巻いたりお弁当ならごはんにのせたりアレンジしてみてください。

### 【材料（2人分）】

- ・糸こんにゃく-----1袋（約200g）
- ・合びきミンチ赤身-----100g
- ・たまねぎ-----1/2個
- ・しょうが-----1/2片
- ・焼酎-----大さじ1
- ・鶏がらスープ-----カップ1/2
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ2

### 【作り方】

- ①糸こんにゃくは塩で揉み、臭みとぬめりを取り洗ってから適当な長さに切る。  
（さっと茹でておくとさらに臭みが取れます）
- ②たまねぎはみじん切り、しょうがはみじん切りかすりおろしておく。
- ③フライパンに火をつける前に油を引かずにミンチ、しょうが、焼酎をほぐし入れてから火を付けてほぐしながら炒め始めてたまねぎを加えて炒める。
- ④たまねぎが透き通ってきたら鶏がらスープと糸こんにゃくを加えて炒め、さとう、しょうゆで味を整えて水分がなくなるまで強火で仕上げる。

ミンチを増やしたり豆腐や干しいたけ、きくらげ、野菜を加えると十分に主菜になります。

もちろん鶏ミンチや牛ミンチを使ってもOKです。

## 糸こんにゃくの中華風酢の物（約140kcal）

春雨サラダを糸こんにゃくで作ってみましょう。

しっかりと噛んで食べる事でゆっくりと食事を進める事ができます。

### 【材料（2人分）】

- ・糸こんにゃく-----1袋（約200g）
- ・乾燥きくらげ-----5g
- ・きゅうり-----1本
- ・にんじん-----1/4本
- ・塩-----適量

### 【合わせ調味料】

- ・酢-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・だし-----大さじ1
- ・ごま油-----2～3滴
- ・ごま-----大さじ1

### 【作り方】

- ①糸こんにゃくは塩で揉み、臭みとぬめりを取り洗ってから適当な長さに切り、しっかりと茹でて臭みを取る。
- ②きくらげは湯につけて戻す。  
きゅうりと人参は少し太めのせん切りにして塩を振ってしんなりしたら絞る。
- ③合わせ調味料で①と②を和える。

海藻をプラスしたりごぼうで作ってみても美味しいですよ。

時間があるのなら薄焼き卵のせん切りやこんにゃくと同じお鍋で鶏ささを茹でて裂いたものを加えるとたんぱく質の補給にもなり、彩りもきれいです^^

## ●きのこについて

きのこもこんにゃくと同様にカロリーがないわけではありません。  
種類によって多少変わりますが100g当たり20kcal前後です。

そして約80～90%が水分（新鮮なほど水分は多い）ですがたくさんのビタミン、ミネラルが詰まっています。

食物繊維も豊富に含まれているので便秘予防、解消になりますよね。

カリウムも豊富に含まれているのでナトリウム排泄に役立ち、塩分によるむくみも防止できる効果が期待できます。

また、ビタミンBの量がとても多いのですがマニュアルでも書いているようにビタミンBとは脂質の代謝を即す働きをしてくれるます。  
きのこ自体にも脂質が含まれていないのだから油を使う調理法を気にしないで良いという嬉しい食材です。

ただ、ビタミンCが少ないので青菜やレモンなどを組み合わせるようにしましょう。

熱によってビタミンが逃げ出してしまうので青菜と組み合わせるのなら炒める、ホイル焼きにしてレモンを絞る、塩分控えめの具沢山スープに、というように工夫する事でたっぷりの栄養も美味しさも保たれますよね。

健康、ダイエット、美肌効果にもつながるきのこをたっぷりと食べましょう。

そしてきのこも「これだけ」ではなく他の食材や主菜、主食で必ずエネルギーや栄養を補給しましょう。

## きのこのたらこマヨ炒め（約90kcal）

マヨネーズもきのここと組み合わせれば脂質オーバーになりません。  
たらこの塩分が少ない場合は仕上げに少しだけしょうゆを振り入れましょう

### 【材料（2人分）】

- ・ お好みのきのこ-----400g
- ・ たらこ-----1/2腹
- ・ 焼酎-----小さじ2
- ・ マヨネーズ-----小さじ2
- ・ 刻みねぎ-----適量
- ・ 刻みのり-----たっぷり
- ・ レモン-----適量

### 【作り方】

- ①きのこは適当な大きさに小分けにして大きいものは切り分け、たらこは薄皮から出して焼酎で溶いておく。
- ②フライパンにマヨネーズを熱してきのこを炒める
- ③お皿に盛ってねぎとのりを散らしレモンを添える。

~~~~~

ダイエット中だからマヨネーズを絶対に食べないなんて思わないでこのように脂質が少ない素材を選べば問題ありません。

ただし、ブチュ〜ッとマヨネーズまみれになるような事は控えてくださいね。

もし脂肪半分などのマヨネーズを使っているのなら油が少ないので炒めにくいかもしれません。ここでは1人分小さじ1になっていますがもう少し増やすとコクも出て美味しく作る事ができます。

エリンギとアサリのバター風味（約90kcal）

ヘルシーな食材を組み合わせるのならバターを少し使ってコクを出せばコクが出て満足度アップです。鉄分やミネラル、ビタミンBがたっぷり、しかも利尿作用も期待できるアサリはむくみ防止、予防にもなります。

【材料（2人分）】

- ・アサリ-----300g
- ・エリンギ-----1パック
- ・刻みねぎ-----適量
- ・レモン-----適量
- ・すりおろしにんにく-----小さじ1/2
- ・焼酎-----大さじ4
- ・バター-----小さじ1
- ・こしょう-----少々

【作り方】

- ①アサリは殻をこすり合わせて洗い、しっかりと砂抜きをしておく。
（海水程度の塩水に浸して冷蔵庫で一晩つけておけばOK）
- ②エリンギは長いものは長さを半分にし、薄切りにする。
- ③フライパンにエリンギとアサリを並べ、にんにくと焼酎を合わせたものを回しかけてバターを散らし、こしょうを振る。
- ④フタをして加熱をし、アサリの殻が開いたらねぎを散らしレモンを添える。

~~~~~

マヨネーズやバターが好きなのに我慢をする必要はありません。  
量を加減して食材を選んで食事を楽しみましょう。

きのこはエノキやしいたけ、舞茸などお好みのものを使ってくださいね。  
パスタを添えてスープに絡めながら食べても美味しいですよ ^^

## しめじと長いものソテー（約120kcal）

長芋をコロコロに切って歯ごたえを残すようにささっと炒めましょう。  
シンプルな調理法とシンプルな味つけでも納得の美味しさです。  
長いものはカロリーが低いのですが糖質は少ないわけではないので頻繁に食べ過ぎないように気をつけましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・ しめじ----- 1パック
- ・ 長いも----- 1/4本（約200g）
- ・ 刻みのり----- たっぷり
- ・ レモン----- 適量
- ・ 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1/2

### 【作り方】

- ①長いものは1、5cm各に切り水でぬめりを洗い流し、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱して長いものを炒め、表面が焼けたらしめじと塩、こしょうを加えてさらに炒める。
- ③仕上げにオイスターソースを振り入れてお皿に盛り、刻みのりを散らしてレモンを添える。

~~~~~

長いものを千切りにしたじゃがいもで作ってもシャキシャキして美味しいです。

もちろんお好みのきのこを使ったりオイスターソースをしょうゆはもちろん、塩、こしょうだけで仕上げてもポン酢でもお試しください。

ダブルくらげのラー油風味（約120kcal）

よく中華の前菜などにくらげが使われますよね。このくらげはきのこの一種ですがあまり栄養的には高くないと言われています。

そこでもう1つの山くらげ（レタス科になり、「クキレタス」と呼ばれる）をプラスしましょう。山くらげにはカルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。

【材料（2人分）】

- ・塩くらげ-----約60g
- ・乾燥山くらげ-----約30g
- ・いりごま-----適量

【合わせ調味料】

- ・酢-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・ラー油-----少々

【作り方】

- ①塩くらげと山くらげは表示どおりにもどし、合わせ調味料で和える。
- ②ごまを振ってお好みでからしを添える。

きゅうりや大根、茹でた大豆もやしなどを加える時には水分が出るので塩もみをしたりしっかりと絞ってくださいね。

ラー油がなければごま油でもOKです。

●海藻について

海藻というと主に「わかめ」「昆布」「ひじき」「海苔」「もずく」が思い付きま
すよね。あとは「天草」や「アオサ」でしょうか。

「めかぶ」もよくスーパーなどで売られていますがこれはわかめの茎の部分な
んですね。「茎わかめ」とも言われますがコリコリして美味しいです。

海藻は生のもので塩分が含まれていますが乾燥している干したのものや塩蔵は
驚くほどの塩分が含まれているものもあるので必ず塩抜きをしましょう。
せっかくカリウムが多く含むからとせっせと食べても逆効果になってしまいま
す。それに塩蔵は韓国のもので日本で取れたものを食べたいですよ。

海藻にはビタミン・ミネラルが豊富だと誰もが聞く事だと思いますが中でもダ
イエットに役立つビタミンB群や鉄分、カリウム、マグネシウム、カルシウム、
亜鉛などが主に多く含まれています。あとはダントツの食物繊維です。
(それぞれの含有量は異なります)

海藻を頻繁に食べる人の方が内臓脂肪が付きにくく、糖尿や高血圧にも効果が
あると日本やアメリカの研究・実験結果により発表されていますがここまでの
ビタミン、ミネラルが含まれていて脂肪がほとんど含まれていない食材ならこ
の結果は嘘ではないだろうと私は思っています。

カロリーは100g当たり10~20kcalですがいくら海藻に多くの栄養
があるからと言っても海藻だけでは全く栄養は摂れていないのです。

よく「カルシウムが牛乳の13倍！食物繊維がレタスの5倍！」などと書いて
いる事もありますがこれはほとんどが「グラム」で出された数字です。

つまり100gの牛乳と100gのワカメを比べればこの数字が出ますが10
0gのワカメは恐ろしい量になるし100gのレタスならほんのわずかでもひ
じき100gは嫌になるほどの量です。

ですから海藻も野菜も主食もたんぱく質もバランス良く日頃から食事に取り入
れるように意識して体の中もお肌も髪の毛も綺麗になってくださいね^^

ワカメ入りツナサラダ（約80kcal）

いつものツナサラダにワカメをたっぷりプラスしましょう。
時間がない時にでもささっと作れるしボリュームも出て栄養もぐっとアップします。しかも安くて美味しい一品ができるなんて嬉しいですね。

【材料（2人分）】

- ・ワカメ-----（乾）10g、（生）100g
- ・ツナ缶（水煮）-----小1缶
- ・きゅうり-----1本
- ・レモン汁-----大さじ1
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々

【作り方】

- ①ワカメは適当な大きさに切り、きゅうりは輪切りにして塩を振りしんなりしたらさっと洗い水気を絞る。
- ②ツナは汁気を切り、①とレモン汁、オリーブ油で和えて塩、こしょうで味を整える。

~~~~~  
ここでマヨネーズを使っても構わないのですがブチューッと使い過ぎないように注意しましょう。目安は2人分で小さじ2までにできると良いですね。  
オリーブ油の代わりにこの量のマヨネーズで作るとカロリーは100kcal前後になります。

春なら新たまねぎをせん切りやみじん切りにして加えると美味しいですね。  
きゅうりの代わりにアスパラや茹でたレタスを使っても◎ですよ^^

## ワカメと卵のじゃこ炒め（約80kcal）

カリカリに炒めた香ばしいちりめんじゃことふわふわの卵、風味たっぷりのワカメ、どんな味が想像できますよね^^美味しいです（笑）  
ちりめんじゃこの塩分が多いようなら加える塩は控えましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・わかめ（乾）-----10g
- ・卵-----2個
- ・ちりめんじゃこ-----大さじ2
- ・オリーブ油-----1本
- ・塩、こしょう-----少々
- ・だし汁-----大さじ1

### 【作り方】

- ①わかめは戻しておき、卵は塩、こしょう、だし汁を混ぜておく。
- ②フライパンを油を熱してじゃこを炒め、カリッとなれば強火にして卵を一気に流し入れ、ワカメを加えて好みの火加減で器に盛る。

~~~~~  
ワカメをひじきに代えるのならじゃことひじきを先に炒めてから卵を加えてくださいね。

ちりめんじゃこを桜えびや紅しょうがに代えたり卵にカレー粉や粉チーズを少量プラスしたりとアレンジしてみてください^^

海藻と三つ葉の梅ドレサラダ（約60kcal）

海藻ミックスを使えばトサカ、赤海苔の赤、白キンサイの白、ワカメの緑によって彩り良く簡単にサラダができます。

三つ葉をプラスすると味が引き締まって違う食感も加わりますよ。

ここではバルサミコ酢を使っていますが米酢などあるものでOKです。

【材料（2人分）】

- ・海藻ミックス-----10g
- ・三つ葉-----1パック
- ・いりごま-----小さじ1～2

【梅ドレッシング】

- ・梅干し（種を除く）-----1粒
- ・バルサミコ酢-----大さじ1/2
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・しょうゆ-----少々
- ・こしょう-----少々

【作り方】

- ①海藻ミックスは表示どおりに戻す。（お湯で戻すとトロトロになる海藻が含まれている事もあるので水で戻しましょう）
- ②三つ葉は根元を切り落として半分にして海藻と混ぜて器に盛る。
- ③ドレッシングの材料を全て合わせて上からかけてごまを振る。

三つ葉をせりや水菜、大根のせん切りなど何でもお試してください。

ここにイカ、タコ、エビ、鶏ささみや赤身肉を茹でたものや新鮮なお刺身を加えると豪華なサラダに変身しますよ～^^

もずくのおろし和え（約30kcal）

カップに入っているもずくばかりではなくたまには生のもずくの美味しさを味わってみてください。大根おろしを加える事でさらにさっぱりと仕上げましょう。

【材料（2人分）】

- ・もずく-----60g
- ・大根-----100g
- ・レモン-----適量
- ・酢-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1/2
- ・だし-----小さじ2

【作り方】

- ①もずくは水につけ、塩抜きをしっかりとしてから長すぎない程度に切る。
- ②大根をすりおろして全ての調味料と合わせ、もずくと和え、レモンを添える。

~~~~~

三つ葉やきゅうり、刻みねぎやしょうがを加えたりゆずの皮を散らしてみたりとある食材、お好みの薬味を使ってくださいね。

めかぶや糸昆布もお勧めです^^

## ひじきと大豆の和風サラダ（約110kcal）

ひじきは煮物だけではなくサラダにしてみましょう。

大豆とひじき、きゅうりと、噛む食材ばかりなのでゆっくりと時間をかけて食事を楽しめます。

### 【材料（2人分）】

- ・ ひじき（乾） ----- 20g
- ・ ごま油 ----- 小さじ1
- ・ 大豆（水煮） ----- 100g
- ・ きゅうり ----- 1本
- ・ 塩 ----- 少々

### 【ドレッシング】

- ・ バルサミコ酢 ----- 大さじ1/2
- ・ だし ----- 大さじ1
- ・ しょうゆ ----- 小さじ1
- ・ さとう ----- 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ひじきは戻してザルにあげてきれいに洗いごま油で炒めて冷ましておく。
- ②きゅうりは千切りにして塩を振ってしんなりさせてさっと洗い、絞る。
- ③ドレッシングの調味料を合わせておきひじきときゅうり、大豆を和える。

~~~~~  
ドレッシングに油を混ぜるよりも、ひじき自体を炒める方が美味しく仕上がります。

彩りに人参やパプリカを加えたりトマトを添えると綺麗ですよ^^
お弁当に入れるのならレタスに包むと食べやすく見栄えもアップしますよ。

ひじきと半熟卵のマヨサラダ（約100kcal）

もう1品、ひじきのサラダをご紹介します。

半熟卵で十分に味わえるのでマヨネーズの量は控えめにしましょう。

【材料（2人分）】

- ・ ひじき（乾） ----- 20g
- ・ 卵 ----- 1個
- ・ キャベツの葉 ----- 2～3枚
- ・ 塩 ----- 少々
- ・ こしょう ----- 少々
- ・ マヨネーズ ----- 小さじ2

【作り方】

- ①ひじきは戻してザルにあげてきれいに洗っておく。
- ②キャベツは千切りにして塩を振ってしんなりさせてさっと洗い、絞る。
- ③鍋で卵をお好みの固さに茹でて、このお湯でひじきをさっと茹でる。
- ④ひじきとキャベツをマヨネーズと塩こしょうで和え、最後に8つ程度に切ったゆで卵を加えてさっと混ぜる。

~~~~~

キャベツをアスパラやごぼうにする時には卵とともに茹でると簡単です。  
また、切り干し大根などの乾物を使えばもう1品欲しい時に助かりますよ^^

ゆで卵を豆腐に代えると植物性たんぱく質を補給できるし、鶏ささみや豚赤身を使えば動物性たんぱく質がしっかりと補えます。

ベーコンは脂質が多すぎるので使うのならハムを利用しましょう。

## きんぴらごぼうのぶっかけ海苔（約140kcal）

ごぼうとこんにゃくで作るきんぴらごぼうに見えないほどの海苔をちぎってのせちゃってください。海苔との相性に驚くこと間違いナシです。  
お弁当には海苔で巻くと少ししっとりしてまた違う美味しさが味わえますよ。

### 【材料（2人分）】

- ・ごぼう-----（乾）10g、（生）100g
- ・こんにゃく-----小1缶
- ・赤唐辛子-----1本（苦手なら1/2本でも）
- ・焼き海苔-----全形2枚
- ・いりごま-----小さじ1～2
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・さとう-----少々
- ・焼酎-----大さじ1～2
- ・しょうゆ-----大さじ1
- ・だし汁-----大さじ2

### 【作り方】

- ①ごぼうはタワシで洗ってから皮を包丁の背でこそげてささがき又は5mm程度のせん切りにしてさっと水にさらす。
- ②こんにゃくは塩でもみ、5mmのせん切りにして唐辛子は種を出してせん切りにする。
- ③フライパンに油を熱してこんにゃくと唐辛子を炒めて、ごぼうを加えてさらに炒め油が回り少ししんなりしたらさとう、焼酎、しょうゆ、だし汁を加える。
- ④中火のまま水分を飛ばすように炒め煮にして汁気がなくなればごまを振りいれて器に盛り、海苔をちぎって上にのせる。

きんぴらに限らずごはん合うおかずには焼き海苔が合うので、何でもお好みで「海苔のせシリーズ」を作ってみてください。

## めかぶの納豆とろろがけ（約80kcal）

簡単としか言えない一品です（笑）

とろろは以前にも出てきたと思いますが袋に入れてつぶせば洗い物も出ないで形が残っているから歯ごたえも楽しめるで一石二鳥ですよ。

### 【材料（2人分）】

- ・めかぶ-----100g
- ・納豆-----1パック
- ・長いも-----100g
- ・刻みのり-----適量
- ・刻みねぎ-----適量
- ・しょうが-----少々
- ・しょうゆ-----小さじ1
- ・だし汁-----大さじ2

### 【作り方】

- ①長いもは皮をむいて袋に入れ、包丁の背などでたたいて形が残る程度につぶし、納豆はよく混ぜておく。
- ②器にめかぶ、とろろ、納豆を盛り、だしとしょうゆを合わせたものをかけてねぎ、のり、しょうがを上のにせる。

~~~~~

ドレッシングに油を混ぜるよりも、ひじき自体を炒める方が美味しく仕上がります。

彩りに人参やパプリカを加えたりトマトを添えると綺麗ですよ^^
お弁当に入れるのならレタスに包むと食べやすく見栄えもアップしますよ。

●野菜について

いつも書いているように1日に緑黄色野菜何g、淡色野菜何gなどと気にしては疲れるし続かないだけです。

しかもこれによって「今日は野菜を何gしか食べていない」と気になったり、外食での野菜不足を思うと食事を楽しめなくなってしまいます。

普段の食事で1食に1皿だけでも野菜をたっぷり食べるように心がけていれば気にし過ぎる必要はありません。

何g、というよりも1種類でも多くたっぷり食べるようにしていきましょう。

また、油がダイエットには良くないと思って食材も脂質控えめ、野菜料理にまで調理油を使わないなんて事はしないようにしてくださいね。

脂質控えめの肉は高たんぱくだし魚や豆腐のたんぱく質は絶対に必要なので食材は脂質控えめ、野菜の旨みを出すために調理油を少し使うようにすれば難しくはないと思います。

油と野菜を組み合わせる事でそれぞれのビタミンやミネラルの効用が高くなりさらに体の中のみんなは喜んで働き出します。

体が喜べば代謝が上がる事はもうお分かりですよ。

そして野菜には食物繊維やカリウムも豊富に含まれているので便秘やむくみの解消、予防にもつながります。

旬の野菜は味を付けずにそのまま食べると美味しいのですが毎日毎食ポリポリと食べるわけにもいきませんのでここでのレシピを参考に濃い味つけは控えてモリモリと食べましょう。

また、芋やにんじん、かぼちゃやコーン、レンコンなどが糖分が多いからと全く食べないなんて事も良くありません。

それぞれに食物繊維やβ-カロテン、ビタミンが豊富に含まれています。

夜遅くに大量に食べないようにして、1食分を超えない程度なら気にしないで食べてください。間食に利用するのも良いですね^^

トマトのチーズドレッシング（約70kcal）

プロセスチーズを使っても良いのですがここでは低脂肪のカッテージチーズを使います。塩分も控えめなのでドレッシングを合わせれば美味しさアップです。

【材料（2人分）】

- ・ トマト----- 2個
- ・ レタス----- 4～5枚
- ・ 大葉----- 100g
- ・ カッテージチーズ----- 50g

【ドレッシング】

- ・ バルサミコ酢----- 大さじ1/2
- ・ しょうゆ----- 小さじ1
- ・ こしょう----- 少々
- ・ オリーブ油----- 2～3滴

【作り方】

- ①レタスは手でちぎって冷水にさらしておく。
- ②トマトはぶつ切りまたはスライスにして大葉はせん切りにする。
- ③お皿にレタスを敷き、トマトを盛り大葉とチーズを散らしドレッシングをかける。



トマトを茹でたグリーンアスパラガスやブロッコリー、にんじんやキャベツなどでもアレンジできます。

刻みのりや三つ葉、カイワレ菜、ちりめんじゃこなども加えてみてくださいね。

ブロッコリーの中華風炒め煮（約60kcal）

ブロッコリーを下茹でしないで炒めてそのまま煮てしまえば手間も省けて歯ごたえも良く仕上げる事ができます。ビタミンC補給にたっぷり食べましょう。ただ、真夏のは栄養価がかなり低いと言われているので秋から冬の旬の時期に食べると良いですね^^ どんな野菜も旬のものを食べましょう。

【材料（2人分）】

- ・ブロッコリー-----小1房（約200g）
- ・ごま油-----小さじ1
- ・鶏がらスープ-----カップ1/2
- ・オイスターソース-----小さじ1/2
- ・こしょう-----少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、ブロッコリーの茎を炒め、色が変わってきたら房の部分も加えて炒める。
- ③スープとオイスターソース、こしょうを加えてブロッコリーに火が通る頃に汁気がなくなるように強火で煮る。

~~~~~

冬なら白菜や青菜で、夏ならナスやレタスを使うなど旬の野菜をたっぷり使いましょう。

ごぼうやレンコン、イモ類やたけのこ、フキなども合いますよ^^

## セロリのおかか炒め（約50kcal）

セロリのクセは葉の方が強いのでどうしても苦手なら茎だけを使いましょう。葉は肉料理の香付けや臭み消しに最適なので無駄が出ないように使えます。

### 【材料（2人分）】

- ・セロリ-----2本
- ・オリーブ油-----小さじ1/2
- ・削り節-----2パック
- ・さとう-----少々
- ・焼酎-----大さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①セロリは乱切りまたは太めのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱してセロリを炒め、さとうと焼酎、しょうゆを合わせたものを回しかけて削り節を加えてからめる。

## セロリのカレーマヨネーズ和え（約0kcal）

セロリ好きなら生で食べたいですね。マヨネーズにヨーグルトとカレー粉を加えてヘルシーにスパイシーに仕上げましょう。

### 【材料（2人分）】

- ・セロリ-----2本
- ・マヨネーズ-----小さじ2
- ・ヨーグルト-----小さじ2
- ・カレー粉-----少々

### 【作り方】

- ①セロリは乱切りまたは太めのせん切りにする。
- ②調味料を合わせてセロリにかけるか添えて少しずつ付けるのも良いですね。

## きゅうりのごま和え（約40kcal）

きゅうりを和えるだけ。そのままですね（笑）  
豆板醤をお好みで加えるとピリッとして美味しいです^^

### 【材料（2人分）】

- ・きゅうり-----2本
- ・塩-----少々
- ・すりごま-----大さじ1
- ・さとう-----小さじ1/2
- ・しょうゆ-----小さじ1/2

### 【作り方】

①きゅうりはすりこ木やガラス以外のボールの淵などでたたき1口大の乱切りにして塩を振りしんなりしたら合わせた調味料で和える。

## きゅうりの梅和え（約30kcal）

これも和えるだけです（笑）  
鶏ささみや豚赤身肉をレンジ蒸しにして加えるとボリュームアップです^^

### 【材料（2人分）】

- ・きゅうり-----2本
- ・塩-----少々
- ・梅-----2個
- ・削り節-----1パック

### 【作り方】

①きゅうりはすりこ木やめん棒などでたたき、1口大の乱切りにして塩を振りしんなりしたらさっと洗ってから水気を絞る。  
②梅は種を除き、きゅうり、削り節と和える。

## レタスのマスタード和え（約30kcal）

このような調味料が何でもかんでも駄目なのではなく時間がない時やもう1品欲しいな、という時に少しだけ使って色々な味を楽しみましょう。  
レタスは火を通すとたつぷりと食べられて、「しんなりシャキシャキ」の食感も良いですね^^

### 【材料（2人分）】

- ・レタス-----1/2個（約200g）
- ・焼きのり-----全形2枚
- ・粒マスタード-----小さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ1/2

### 【作り方】

- ①レタスは手で一口大にちぎってさっと茹でるかレンジで加熱する。
- ②焼きのりも手でちぎり、レタスとともにマスタードとしょうゆで和える。

## レタスのにんにく炒め（約40kcal）

### 【材料（2人分）】

- ・レタス-----1/2個（約200g）
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・にんにく-----1片
- ・塩、こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①レタスは一口大よりも少し大きめにちぎり、にんにくはせん切りにする。
- ②オリーブ油とにんにくをフライパンに入れてから火をつけて弱火で炒め香りが出てきたらレタスを加え塩、こしょうで味を整える。

## キャベツと砂肝のカレー味サラダ（約90kcal）

砂肝は肉の中でも低脂肪、低カロリー、しかもお手頃な価格なのでたんぱく質補給にお勧めです。カレー粉を使う事で塩分を控える事ができ、砂肝のクセを感じないで食べる事ができます^^

### 【材料（2人分）】

- ・キャベツ-----200g
- ・砂肝-----100g
- ・しょうが-----小さじ1
- ・焼酎-----大さじ2
- ・塩-----少々

### 【合わせ調味料】

- ・バルサミコ酢-----大さじ2
- ・カレー粉-----大さじ1/2
- ・オリーブ油-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①キャベツは2～3cm程度のざく切りにして、砂肝は筋や青い所を取り除き5mm程度の薄切りにし、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かして塩を加えてからキャベツをさっと茹でて取り出し、鍋にしょうがと焼酎、砂肝に火が通るまで4～5分茹でてザルにあげる。
- ③合わせ調味料を良く混ぜてキャベツと砂肝を和える。

~~~~~  
さっと茹でたレタスやオクラ、トマトなど何でも合うのでお試しください。
砂肝をイカなどの魚介類に代えても美味しいですよ^^

ほうれん草のヘルシーチーズ和え（約60kcal）

今は年中ほうれん草が手に入りますが、やはり冬から春先にかけてが栄養たっぷりです。カロテン、ビタミンC、鉄分をしっかりと補給しましょう。

【材料（2人分）】

- ・ほうれん草-----1/2束（約160g）
- ・カッテージチーズ-----40g
- ・酢-----大さじ1
- ・塩、こしょう-----少々
- ・しょうゆ-----少々

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でるかレンジで加熱をし、水にさらして絞り3cm幅に切る。
- ②チーズとほうれん草を合わせた調味料で和える。

ほうれん草と桜えびのソテー（約60kcal）

桜えびからだしと風味がたっぷりと出るので塩分控えめで作りましょう^^

【材料（2人分）】

- ・ほうれん草-----1束
- ・桜えび-----大さじ2
- ・塩、こしょう-----少々
- ・オリーブ油-----小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は3～4cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、桜えびを炒めてほうれん草を茎、葉の順に加えて炒め、こしょうで味を整える。
※風味付けにしょうゆを少量使っても。

おかひじきのナムル風（約50kcal）

ひじきと言っても海藻ではなく野菜なんですね^^

でもカリウムは青菜の中でもダントツだしカルシウムやビタミン、食物繊維も豊富に含まれているのでたっぷりと食べましょう。

【材料（2人分）】

- ・ おかひじき-----約200g
- ・ ごま-----小さじ2
- ・ 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）

【作り方】

- ①おかひじきは根元を切り落とし、熱湯で1分程度茹でて3cm幅に切る。
- ②ごま以外の調味料を合わせておかひじきを合え、器に盛ってごまを振る。

おかひじきと卵のスープ（約60kcal）

【材料（2人分）】

- ・ おかひじき-----約200g
- ・ 卵-----1個
- ・ 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おかひじきは根元を切り落とし、だし、塩、しょうゆ、焼酎でさっと煮て卵を回し入れ、あれば焼きのりや刻みねぎを加えると美味しいです^^

ナスのみそチーズ焼き（約150kcal）

いつも書いていますが、ナスはいくらでも油を吸うので先に全体にぬってから調理すると油の使いすぎを防ぐ事ができます。

「ナスがみそともチーズとも合うんだから両方使っちゃえ！」とできたのがこのみそチーズ焼きです。ぜひ食べてみてください^^

【材料（2人分）】

- ・ナス-----3本（約240g）
- ・黒こしょう-----少々
- ・みそ-----小さじ1
- ・焼酎-----小さじ1
- ・溶けるチーズ-----40g（スライスチーズなら2枚）
- ・オリーブ油-----少々

【作り方】

- ①ナスは1cm幅程度に斜めに薄切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ②こしょう、みそ、焼酎、チーズを混ぜ合わせておく。
- ③ナスの水気をふき取ってからごく薄く油を全体にぬり、熱したフライパンでしんなりするまで焼く。
- ④②のみそチーズを上のにのせ、フタをしてチーズがとろけるまで蒸す。

~~~~~  
ナスを白ねぎやレンコンなどの「和食材」に代えると美味しいですよ。  
水きりした豆腐で作ったりとお試してください。

フライパンが面倒だったり、チーズに焦げ目が欲しい場合は耐熱容器になすだけをレンジで加熱をしてからトースターで焼くと簡単ですよ^^

## 焼きアスパラのごまだれ（約50kcal）

新鮮なアスパラは焼くと香ばしくて甘くて美味しいですよ^^  
塩やレモンだけで食べるのもお勧めですが簡単にごまだれでもお試しください。  
アスパラもごまもビタミンB2が方に含まれているのでダイエットに最高のレシピですよ。

### 【材料（2人分）】

- ・ グリーンアスパラガス-----3本（約240g）
- ・ 練りごま-----大さじ1
- ・ 焼酎-----大さじ1
- ・ さとう-----小さじ1
- ・ しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ① 深めの耐熱容器に焼酎を入れてレンジで1分弱加熱をしてアルコールを飛ばして、練りごま、さとう、しょうゆを混ぜ合わせておく。
- ② 3～4cmに切ったアスパラを焼き網またはグリルで歯ごたえが残る程度に焼いて①のたれをかける。

~~~~~

アスパラを焼くときには下茹でををしないで焼いた方が歯ごたえが残って美味しいので、ぜひ生のまま焼いてみてください。

ごまだれをあっさり酢醤油やポン酢にしても好みのドレッシングをかけても手軽でおススメですし、塩を薄っすらと振りかけてもアスパラの甘みが味わえますよ^^

大根と長いもの酢の物（約90kcal）

シャリシャリ歯応えがある組み合わせを楽しんでください。
大根は切ったものではビタミンが減ってしまっているののでできれば丸ごと買って葉もしっかりと使いましょう。

【材料（2人分）】

- ・大根----- 1/3本（約200g）
- ・長いも----- 1/3本（約200g）
- ・焼き刻みのり----- 適量
- ・ごま----- 大さじ1

【3杯酢調味料】

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

【作り方】

- ①大根と長いものは1cm弱×3～4cm長さの短冊に切り長いもはできれば酢水にさらし、ざっと洗っておく。
- ②調味料を合わせた3杯酢で大根と長いもを和え、少し時間をおいて味を馴染ませて、器に盛る時にごまとのりをふりかける。

時間がない時には大根と長いもを薄めのいちよう切りにすると合わせ酢が馴染みやすく、すぐに食べても美味しいです^^

茹でるかレンジで加熱をした大根の葉も加えると栄養も彩りもアップですよ。

かぶのわさびドレッシング（約40kcal）

かぶの根は淡色野菜で葉が緑黄色野菜なのでどちらも同時に食べる事ができます。根にはビタミンC、葉にはCだけではなくAやカルシウム、カロテンも豊富に含まれています。大根と同様にすぐに使わない時には葉を切り離しておく
と根の水分が保たれやすくなります。

【材料（2人分）】

- ・かぶ-----2個（約200g）
- ・かぶの葉-----2個分
- ・塩-----少々

【わさびドレッシング】

- ・バルサミコ酢-----大さじ1/2
- ・わさび-----適量（お好みで）
- ・しょうゆ-----小さじ1/2
- ・オリーブ油-----小さじ1

【作り方】

- ①かぶの根は半分に切ってから少し厚めの薄切りにして、葉は2～3cmに切る。（葉が硬くて気になるようなら少し加熱しておく）
- ②①に塩を振り、しんなりしてからドレッシングをかけるか和える。

~~~~~

わさびが苦手なら豆板醤や柚子こしょう、マスタードでも美味しいです。  
梅やお味噌を少し加えても良いですね^^

新鮮なお刺身や蒸した肉をプラスすると豪華になりますよ～。

## オニオンスライスバリエーション ～4種～

春先に出回る新玉ねぎは生で食べたいですね。

新玉ねぎは水分が多く、傷みやすいので色々なたんぱく質と合わせてバリエーションを変えてたっぷりと食べましょう。

※全て材料は2人分、カロリーは1人分です。

ここでの「玉ねぎ」とは1個分を薄切りにして氷水にさらしてから、軽く絞ったものです。

### ●まぐろ赤身の中華風（約100kcal）

薄切りにしたまぐろ赤身と玉ねぎを酢、しょうゆ各小さじ1とごま油数滴とわさびを合わせたもので和える。

### ●ツナ和え（約80kcal）

ツナ水煮缶（小1缶）の汁を軽く除き、玉ねぎと酢大さじ1、マヨネーズ小さじ1、しょうゆ少々を合わせたもので和える。

### ●しょうが納豆和え（約100kcal）

納豆におろししょうがを加えて良く練り、玉ねぎとしょうゆ、かつお節で和えねぎをのせる。

### ●半熟卵のせ（約120kcal）

耐熱皿に卵を割り入れて黄身に必ず穴を開け大さじ1の水を加え塩こしょうしラップをかけて40秒前後加熱して（かなり柔らかめ）玉ねぎにのせてダシで割ったしょうゆをかける。

## マスタード風味のポテサラ（約140kcal）

ポテトサラダはダイエットには向いていないと諦めないでくださいね。  
市販のものは恐ろしいほどのマヨネーズの量と加えて油を使っているものもあるので「食べたくなくなったら自分で作る！」がダイエットにも健康にも一番です。

### 【材料（2人分）】

- ・じゃがいも-----2個（約200g）
- ・たまねぎ-----1/2個
- ・きゅうり-----1本
- ・レタス-----2～3枚
- ・塩-----少々

### 【マスタードマヨネーズ】

- ・マヨネーズ-----小さじ2
- ・マスタード-----小さじ1
- ・お好みの酢-----大さじ1
- ・こしょう-----少々

### 【作り方】

- ①じゃがいもは1cm角に切り柔らかくなるまで茹でる。
- ②たまねぎはせん切りまたはみじん切りにして水にさらし辛味を抜く。  
きゅうりは1cm角に切り塩少々を振りかけてしんなりとさせる。  
レタスは手で適当な大きさにちぎって冷水にさらしすぐにザルに上げる。
- ③茹で上がったじゃがいもとたまねぎ、きゅうりをマヨネーズの調味料を合わせたもので和えてレタスを敷いたお皿に盛る。

マスタードをヨーグルト（マヨネーズ1：ヨーグルト1）に代えたりカレー粉を少し加えるなどすれば脂質控えめでも美味しく作る事ができます。

たらこなら「タラモサラダ」ですよね。

じゃがいもをさといもやかぼちゃにしても美味しいです^^

## かぼちゃのガーリックソテー（約100kcal）

西洋かぼちゃに比べると日本かぼちゃの方が糖分もカロリーも少ない上に食物繊維もカロテンも多いのですが、ホクホク感とほんのり甘くないとかぼちゃの感じがしない！という方が多いですね。お好みに合わせて選んでください。カロリーは同じ量の日本かぼちゃを使うと半分程度になります。

### 【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ----- 1/4個（約220g）
- ・オリーブ油----- 小さじ1
- ・にんにく----- 1/2個
- ・塩、こしょう----- 1本

### 【作り方】

- ①かぼちゃは水にくぐらせて濡れたままラップに包み、レンジで2分30秒～3分加熱をしてから5mm幅に薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて弱火でじっくりと炒め、香りが出てきたらかぼちゃを加えて炒め、塩こしょうで味を整える。

## チーズ風味の粉ふきかぼちゃ（約100kcal）

粉ふきいものかぼちゃバージョンです。仕上げに粉チーズを加えて洋風に^^

### 【材料（2人分）】

- ・かぼちゃ----- 1/4個（約220g）
- ・塩----- 小さじ1
- ・粉チーズ----- 1/2個

### 【作り方】

- ①かぼちゃは水にくぐらせて濡れたままラップに包み、レンジで2分30秒～3分加熱をしてから一口大に切り、カップ1程度の水で中火で煮込む。
- ②火が通れば粉がふくように水分をとばし、塩、粉チーズを振り入れて混ぜる。



## たたきレンコンのきんぴら風（約80kcal）

始めに書いたように、レンコンは野菜の中では糖質が多い方ですが量と回数が多くなり過ぎない程度なら気にしないで食べましょう。

食物繊維、ビタミンC、カリウムが多いので便秘、美肌、むくみに効果的です。

### 【材料（2人分）】

- ・レンコン-----約150g
- ・こんにゃく-----1/2枚
- ・塩-----少々
- ・ごま油-----小さじ1
- ・赤唐辛子の輪切り-----1本分
- ・さとう-----小さじ1
- ・焼酎-----大さじ1
- ・しょうゆ-----小さじ2
- ・だし-----カップ1/2
- ・いりごま-----適量

### 【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、ビニール袋に入れてすりこ木やめん棒などでたたき、一口大に割るか包丁で切ってから水（または酢水）にさらす。
- ②こんにゃくは塩でもみ、レンコンと同じ大きさに手でちぎる。  
（面倒でなければお湯で茹でるとさらに臭みが抜けます）
- ③フライパンにごま油を熱し、こんにゃくの水分を飛ばすように唐辛子と共に炒め、レンコンを加え炒める。
- ④さとう、焼酎、しょうゆ、だしを加えて強火の中火で水分がなくなるまで煮詰めて仕上げにごまをふる。

薄切りで作るきんぴらとは違う歯ごたえを楽しめます。

もちろんごぼうをたたいてぶつ切りにしたものを使っても美味しいですよ^^

## 菜の花の卵とじ（約100kcal）

春には絶対に食べたいのが菜の花ですよね。

お浸しや和え物も美味しいですが、少し違う食べ方をしてみてください^^

### 【材料（2人分）】

- ・菜の花----- 1束
- ・卵----- 2個
- ・だし-----カップ1
- ・しょうゆ-----大さじ1
- ・焼酎-----大さじ1
- ・みりん-----大さじ1

### 【作り方】

- ①菜の花は3～4cm長さに切る。
- ②鍋にだし、しょうゆ、焼酎、みりんを煮立てて菜の花を入れ、さっと煮たら卵を回し入れて好みの固さにとじる。

## 菜の花のバター炒め（約50kcal）

バターを使うのもこれくらいの量なら全く問題ありません^^

### 【材料（2人分）】

- ・菜の花----- 1束
- ・バター-----小さじ1
- ・塩、こしょう-----カップ1
- ・しょうゆ-----小さじ1

### 【作り方】

- ①菜の花は3～4cm長さに切り、フライパンでバター炒めにして塩、こしょう、しょうゆで味を整え、レモンがあれば絞ってみてください。