

食べて痩せる ダイエット・メニュー

食べて痩せるダイエット
立石忍

レシピ作成：
手嶋英津子先生(管理栄養士)





【メニュー】

- ・とうもろこしごはん
- ・牛肉のレタス巻き
- ・きのこのおろし和え
- ・なすとピーマンの煮浸し
- ・もずくとおくらのスープ

【特徴】

お腹いっぱい500kcal！

◎お肉と野菜で満足度アップ！

◎食物繊維が豊富！

◎少ない調味料でもしっかり味が出る！

献立名	食品名	1人分	4人分	備考
とうもろこしごはん	米	50	200	紹介するだけなので
	とうもろこし	10	40	普通のごはんで大丈夫です。
	水	75	300	
	酒	2	8	
	塩	0.5	2	
牛肉のレタスマキ	牛肉（薄切り）	80	320	できるだけ脂が少ないものを。
	しょうが	5	20	
	醤油	8	32	大さじ2弱
	砂糖	6	24	大さじ3弱
	酒	8	32	
	みりん	4	16	大さじ1弱
	レタス	30	120	
	かいわれ	10	40	
	きのこのおろし和え	20	80	
	エリンギ	15	60	
	生椎茸	10	40	4枚
	オリーブ油	1	4	小さじ1
	塩	0.3	1.2	小さじ1/5
	大根	50	200	
	ちりめんじゃこ	3	12	
	レモン	適量	適量	1個あれば大丈夫です。
	なすとピーマンの煮浸し	60	240	
	ピーマン	20	80	2～
	濃口醤油	4	16	大さじ1弱
	酒	2	8	大さじ2/3弱
	みりん	3	12	小さじ2
	だし汁	20	80	1/2カップ弱
	鷹の爪	適量	適量	
	ごま油	1	4	小さじ1
	かつお節	適量	適量	
	もずくとおくらのスープ	30	120	
	おくら	5	20	
	たまご	25	100	2個
	鶏がらスープの素	1	4	
	薄口醤油	0.5	2	小さじ1/3
	塩	0.3	1.2	小さじ1/5
	酒	2	8	大さじ2/3弱
	水	150	600	



【とうもろこしご飯】

- 1) お米を研ぐ
- 2) 生のとうもろこしを芯に沿って包丁で外す
- 3) 炊飯器や土鍋に米、とうもろこし、調味料を入れて軽く混ぜる
- 4) とうもろこしの芯も入れて炊く

とうもろこしはナシでもオッケー！

【きのこのおろし合え】

1) きのこの石づきを切り落とす

2) きのこに塩とオリーブオイルをまぶしてしばらくなじませる（その間に他の調理をしましょう！）

3) 2をフライパンでそのまま炒める

4) 大根おろしとちりめんじゃこを乗せて（きのこをまぶしてもOK）
レモンを添えて完成！

※大根おろしは時間が経つとビタミンCが逃げるので、食べる前におろすのがオススメ



【なすとピーマンの煮浸し】



1) だしを取って、調味料を入れる

2) なすはヘタを取り、食べやすい大きさに切って飾り包丁を入れる（切るだけでも可）

3) ピーマンは4分の1に切って種を取る

4) なすとピーマン、鷹の爪（なくてもOK）をごま油で炒め、1を入れて煮る

5) お皿に盛って、かつお節を適量かけて完成！



【もずくとおくらのスープ】

- 1) 分量のお湯を沸かして、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる（塩は最後に足りなければ入れる）
- 2) おくらに塩をしてまな板の上で転がして洗い（省略可）、細く切る
- 3) もずくは乾燥は水で戻し、もずく酢の場合は水で洗う
- 4) おくらともずくをスープに入れて卵を溶いて完成！

このスープの塩分濃度は【0.7%】です



【牛肉のレタス巻き】

- 1) 生姜をおろす（チューブでもOK）
- 2) しょうゆ、酒、みりんを合わせておく
※砂糖は半量にしたり、なしにしてみりんを多めにしてもOK
- 3) レタス、かいわれを洗って水を切っておく
- 4) フライパンの加熱をして（油はひかない）、砂糖を肉にまぶして焼く
- 5) 汁気がなくなるまで焼いて、生姜を入れる
※煮汁を味見して味付けを調整
- 6) 野菜と肉を盛りつけて完成！

※ 肉の脂が多いと100kcal程度、増えてしてしまうので注意

【レシピのポイント】

- お肉↑とかいわれをレタスに包んで食べます
食べる時に手間がかかったり、
噛む回数も増えるので
早食いを防ぐコツになります♪
- 使う調味料の量は少なくても
味はしっかり！が体感できます。

お腹も大満足のメニューです(^^)♪
- 塩分濃度が分かるため、
「味覚のチェック」もできます。

このスープを飲んで「薄い」と感じると
普段の味付けが濃い可能性があります。

