



食べる筋トレ ダイエットレシピ

TVで紹介の筋肉を増やす代謝アップメニュー

豆腐お好み焼き

1人前 188kcal
たんぱく質量 15.76g

材料（4人分）

分量

木綿豆腐	キャベツ（せん切り）
1丁（300g）	140g
豚薄切り肉	長ねぎ（小口切り）
100g	10g
卵	桜えび
1個	6g
塩・こしょう	和風だし
各少々	小さじ1
	中濃ソース
	大さじ1
	かつお削り節
	2パック
	青のり、紅しょうが
	適量



手順一覧

- 1
熱湯に豆腐をほぐしながら入れて、さっとゆでる。
ざるにあげ、水けをきり、冷ます。
- 2
ボウルに①の豆腐を入れ、泡立て器でつぶす。
卵、塩・こしょう、和風だしを加えてよく混ぜる。
キャベツ、長ねぎ、桜えびを加え、混ぜ合わせる。
- 3
フライパンに2等分した豚肉をならべ、
その上に②の生地を4等分にしてのせ、
ふたをして弱火で5分焼く。
裏もふたをして中火で3分焼く。
- 4
ソースをぬり、かつお、青のり、紅しょうがをトッピングする。

えのきしゅうまい

1人前 5個 250.4kcal
タンパク質量 16.59g



材料（25～30個分）

豚ひき肉

500g

おから

100g

長ねぎ（みじん切り）

2本

えのきだけ

1袋

キャベツ（ざく切り）

適量

甜麺醤

大さじ3

しょうゆ

大さじ2

酒

大さじ2

てんさい糖

大さじ1

ごま油

大さじ1/2

PPP

大さじ1

手順一覧

1

えのきだけは根元をつけたまま1.5cmの長さに切る

〈根元は廃棄〉

手でもんでしんなりさせておく。

2

ボウルにひき肉、長ねぎ、調味料を入れて、よくなじむまで練り混ぜる。

3

手に水をつけて②を25～30等分の団子に丸め、えのきだけを握るようにしてつける。

4

フライパンにざく切りのキャベツを敷いて、シュウマイをのせ、

1カップの水を入れて沸騰させる。

沸騰したらふたをして中火で10分蒸す。

ワカメと高野豆腐の味噌汁

材料（4人分）

- ・乾燥ワカメ 4 g □
- ・水 700cc
- ・和風だし 小さじ1
- ・みそ 大さじ1と1/2
- ・細かい高野豆腐(乾燥)
大さじ3〜4
- ・えのき 1/2袋(長さ半分に切る)
- ・ねぎ(小口切り) 適宜



手順一覧

- 1
鍋に乾燥ワカメ、水、和風だしをいれる。
- 2
火にかけ、沸騰させる。
- 3
一旦、火を止め、みそを溶かす。味をみる。
- 4
えのき、高野豆腐、ねぎをいれ、再度火をつけ、
ぷくっとしたら、火を止める。