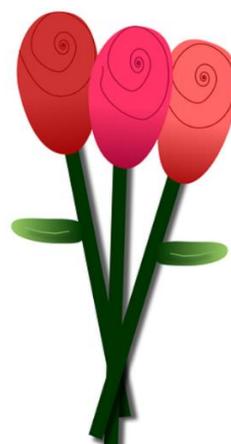


低カロリーダイエットレシピ



◆ 著作権について

○このレポートは著作権法で保護されている著作物です。使用に関しては、以下の点にご注意ください。

○このレポートの著作権は発行者に属します。このレポートは直接購入していただいた方のみ使用を許可され、本使用許諾契約に同意いただいて、ダウンロード可能となります。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

○このレポートに含まれる情報は著作権法によって保護されています。著者の許可を得ず、出版および電子メディアによる一般公開や転売はできません。

○著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用することを一切禁じます。

○この契約に違反した場合、この使用許諾契約を解除できるものとし、本契約の解除と法律に定められた違反金を支払っていただくこととなります。

○このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

○このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

○このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

1. こんにゃくハンバーグ.....	4
2. ノンカロリーコーヒー寒天.....	6
3. ノンオイル和風サラダドレッシングレシピ.....	8
4. 玄米ご飯.....	9
5. クリームシチュー.....	11

こんにゃくハンバーグ

材料（2人分）

牛赤身ひき肉	120g
こんにゃく	60g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/4 個
卵	小1個（Sサイズ）
パン粉	大さじ1
胡椒	少々

《ケチャップソース》

ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ2

《コーティング加工のフライパンがない場合》

オリーブオイル	小さじ1
---------	------

1人分のカロリー	約 155kcal（油なし）
	約 192kcal（油使用）

作り方

1. こんにゃくは綺麗に洗って、みじん切りにします。
2. 玉ねぎと人参は皮を剥いて、みじん切りにします。
3. フライパン（焦げないコーティング加工のフライパン）で、玉ねぎと人参を炒めます。耐熱容器に入れて、電子レンジで1分ほど加熱してもOK！
4. ボウルに牛赤身ひき肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・卵・パン粉・胡椒を入れてよく混ぜ合わせます。
5. ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせてケチャップソースを作ります。
6. 好きな大きさに成型し、フライパン（焦げないコーティング加工のフライパン）に並べて両面を焼きます。
7. 竹串を刺して何もついていなかったら完成です。中まで火が通っています。
8. 器に盛りつけて、ケチャップソースをかけていただきます。

追記

・コーティング加工のフライパンがなかったら、普通のフライパンに油を熱して焼きましょう。

・推奨する油：エキストラバージンオリーブオイル・米油

・お肉は部位によってカロリーが違います。牛かた・ヒレ・ももの赤肉はカロリーが低めですが、ロースや脂身つきの部位はカロリーが高いので気を付けましょう。

ノンカロリー寒天コーヒー

材料

粉寒天	4 g
インスタントコーヒー	大さじ 1~2
ラカント	大さじ 4~5
水	500ml

作り方

1. 鍋に水を入れてから粉寒天をふり入れてよく混ぜ、中火よりやや弱めの火にかけます。
2. へらでよく混ぜながら、寒天を溶かします。
3. 寒天が完全に溶けたらラカントを加えて、1~2分ほど混ぜながら弱火で煮ます。
4. 火を止めて、インスタントコーヒーを入れてよくかき混ぜます。
5. 型・タッパー・カップなどの容器に流し入れます。
6. 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。

追記

・ラカントはカロリーゼロの自然派甘味料です。2つの天然素材のみでつくられているので、安心して使用できます。砂糖と同じ甘さなので使いやすいです。

・寒天の100gあたりのカロリーは約3kcalで、ほぼノンカロリーです。脂質・コレステロールも0です。食物繊維は1.5gも含まれています。

ノンオイル和風サラダドレッシング

材料

減塩醤油	大さじ2
お酢	大さじ2
かつおだしの素	小さじ1
ぬるま湯	大さじ2

《トッピング材料》

青じそ
ごま
すりおろしにんにく
すりおろし生姜
大根おろし
レモン汁

作り方

1. かつおだしの素をぬるま湯で溶き、全ての材料を混ぜ合わせます。

追記

- ・基本のドレッシングにトッピングの材料を混ぜ合わせるだけで、さまざまなおしゃれなドレッシングが作れます。
- ・時間も手間もかかりません。低カロリーで、さっぱりとした飽きない味です。

玄米ご飯

材料

玄米	1合
水	約 300ml

炊き方

1. 玄米を精米用計量カップで、すりきりにして正確に量ります。
2. ボウルにすり切り 1 杯の玄米を入れます。
3. ボウルに玄米がかぶるくらいの水を入れて、玄米の汚れを落とすために洗い流します。
4. 玄米を手のひらですり合わせるようにもみ洗いをして、洗ったら水を捨てます。この作業を 2～3 回繰り返して、ゴミやもみ殻をとります。
5. 玄米を炊飯器の内釜に移し、水を加えて 6 時間以上浸水させます。
6. 浸漬が終わったら、通常の炊飯器でスイッチを入れて炊きましょう。
7. 炊き上がったら、蓋を開けずに 10 分ほど蒸らして完成です。

追記

- ・玄米モードのある炊飯器は、お持ちの炊飯器の説明書に従って炊いてください。
- ・お持ちの炊飯器によって炊き具合は異なります。何度か試してみて好みの水加減を見つけてください。
- ・精米用計量カップは 180cc で、重量約 150g です。玄米の容量の約 1.6 倍、重量の約 2 倍の水加減を目安にしましょう。玄米 1 合の場合、約 300cc の水の量が必要です。
- ・玄米ご飯はダイエットでも大人気の食品です。白ご飯を食べていた方は、玄米ご飯を一度お試しください。

クリームシチュー

材料（4人分）

鶏ささみ	100g
玉ねぎ	1個（200g）
人参	1本（150～200g）
じゃがいも	1個（150g）
パセリ	適量
固形コンソメ	2個
水	600ml～
胡椒	適量
スキムミルク	32g
牛乳	300ml
片栗粉	小さじ4
水	小さじ8

1人分のカロリー 188kcal

作り方

1. 玉ねぎは薄くスライスし、じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切ります。
2. ささみは筋があればとりのぞいてから、食べやすい大きさに切ります。
3. パセリはみじん切りにします。

4. 鍋（焦げないコーティング加工の鍋）で玉ねぎを炒めます。
5. 玉ねぎが透き通ってきたら、人参・じゃがいも・ささみを入れて炒めます。
6. 鶏肉の色が変わったら、じゃがいも・水を加えて中火にかけます。煮立ってきたらアクをすくって弱火で煮ます。
7. 野菜がやわらかくなったら、コンソメ・牛乳・スキムミルクを入れ、胡椒で味を調えます。
8. 水で溶いた片栗粉を入れてでとろみをつけ、沸騰する前に火を止めます。
9. 器に盛り付け、刻みパセリをふりかけていただきます。

追記

・低カロリーでさっぱりとしたクリームシチューです。生クリームを少々加えてコクをだしてもいいですが、カロリーが高いので入れる量には注意しましょう。

・コーティング加工の鍋がない場合は、水を少しひいて野菜を炒めましょう。