

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



冷やしジャージャー そうめん

1人前:337kcal



料理完成までの目安時間：20分

こっくりとした肉味噌とひんやり冷たい麺が、夏にピッタリのメニューです。ピリ辛味で体の中から温めて、やせやすいボディになりましょう！

1 白髪ねぎをつくる

長ねぎは3cm分を白髪ねぎに切って水に放し、残りはみじん切りに切る。

2 下ごしらえをする

しょうがはみじん切り、赤ピーマンは粗みじん切り、きゅうりは皮をむいて細切りにそれぞれ切っておく。

3 材料を炒める

フライパンにごま油を熱し、長ねぎとしょうがと豆板醤を炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。

4 肉味噌を味付けする

ひき肉がポロポロになったら赤ピーマンと合わせておいた **a** を加えてさらに炒め、弱火にして煮つめる。

5 盛りつける

器にゆでて冷やしたそうめんと肉味噌を盛りつけ、水けを切った白髪ねぎときゅうりを添える。

材料(1人分)

豚赤身ひき肉	50g
長ねぎ	1/4 本
しょうがのみじん切り	小さじ1
赤ピーマン	1/4 個
きゅうり	1/2 本
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
みそ	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1
a しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1
酒	小さじ1/2
そうめん	1 束

今月のひとこと

＊食欲のおちるこの時期はのどごしのよい冷やしそうめんなどが食べたくなくなります。そこで中華麺の代わりにそうめんを使ったピリ辛ジャージャー麺なら、食欲をそそり栄養も摂れます。

＊中華生めん（1玉＝369kcal）の代わりにそうめん（1束＝182kcal）を使えばカロリーは約半分になり（春雨を使えばさらにカロリーダウンが可能）、豚肉も赤身のひき肉を使えばさらにカロリーダウンすることができます。

＊赤ピーマンはビタミンの宝庫とも呼ばれ、そのうちビタミンCは熱を加えてもほとんど酸化しないといわれています。美容のためにも積極的に摂りたい野菜のひとつです。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズココット](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズココット](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)



鶏胸肉と赤パプリカのマリネ

1人前:162kcal



料理完成までの目安時間：10分
冷やす時間は含まれません

まだまだ残暑厳しい時期に、ひんやりおいしいマリネです。夏の紫外線ダメージからお肌を回復させる栄養がたっぷり！おいしく召し上がれ。

1 鶏肉の下準備をする

鶏肉は身の厚い部分は包丁で開いて均一の厚さにし、耐熱容器に入れてaをふる。サラップをして電子レンジで3分～4分加熱し、そのまま冷ましてから食べやすい大きさにそぎ切りにする。

2 野菜の下準備をする

赤パプリカはヘタと種を取り除いて縦に薄切りにする。トマトとレタスは食べやすい大きさに切る。

3 あわせて冷やす

bを合わせてマリネ液を作り、1と2を漬けて冷蔵庫で冷やして食べる。

材料(1人分)

鶏胸肉(皮なし)	1/2枚
a 白ワイン	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
赤パプリカ	1/8個
トマト	1/4個
レタス	1枚
b 酢	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
レモン汁	小さじ1

今月のひとこと

夏の紫外線などによって疲れたお肌には、ビタミン豊富な赤パプリカとトマトなどを積極的に摂りましょう。赤パプリカはビタミンCの宝庫でその量はトップクラス。トマトには美容作用のあるリコピンが多く含まれており、いずれも低カロリー。また、鶏肉は高タンパク質で低脂肪、中でも胸肉は低カロリーで、皮を取り除くことでよりダイエット効果が期待できます。

[HOME](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよるこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコcott](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)



きのこほうれん草の チーズコcott

1人前:113kcal



料理完成までの目安時間：6分

現代人の疲れた体には抗酸化パワーたっぷりのほうれん草がオススメ！身体や肌の衰えを防ぐと共に、ダイエット時に必要な鉄分補給ができます。トローリ卵と一緒においしく召し上がれ。

1 下準備をする

しめじは石づきを除いて小房に分け、ほうれん草は2～3cm長さに切る。

2 電子レンジで加熱する

耐熱皿に**1**を入れて塩、こしょう、ラップをしてから電子レンジで約2分加熱する。

3 卵を加熱し、仕上げる

加熱後、まん中をくぼませて卵を割り入れ、オーブントースターで約2～3分焼く。粉チーズときざみパセリをふりかける。

材料(1人分)

しめじ	1/2 パック
ほうれん草	2 株
塩、こしょう	各少々
卵	1 個
粉チーズ	適量
きざみパセリ	適量

今月のひとこと

＊忙しい朝でも簡単に作れる1品です。半熟の黄身をくずして混ぜながら食べましょう。


＊疲労を感じた時は、抗酸化作用や免疫力を高める作用のあるほうれん草を摂るようにしましょう。ほうれん草には美肌にかかせないβ-カロチンをはじめビタミン類、女性に特に必要な鉄分が豊富に含まれています。鉄分を効率よく摂るために、良質のたんぱく質である卵と一緒に摂るとより吸収率が高まります。また、食物繊維が含まれているしめじなどのきのこ類は便秘を整える働きがあります。秋が旬の食材なのでこれからの季節に積極的に取り入れましょう。

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



豆乳 ロール白菜 1人前:203kcal

 料理完成までの目安時間：30分
(下準備：15分、煮込み時間：約15分)

最近人気の豆乳を使った、ヘルシーメニューです。低カロリーなのに女性に嬉しい栄養素がたっぷり！さらにデトックスもできて、まさに美食同源！？

1 白菜の下準備をする

白菜は耐熱皿にのせてラップをして、約1分電子レンジで加熱する。

2 具をつくる

ボウルに **a** を入れて、手でよく混ぜ合わせる。

3 白菜で包む

白菜は巻きやすくするため、芯の硬い部分を包丁で薄くそぎ落としてから、 **2** をのせてロールキャベツのように巻く。

4 鍋でコトコト煮る

鍋に **b** と **3** を入れ、沸騰させないよう弱火で煮る。最後に塩で味を整えて器に盛り付け、刻んだスプラウトを散らす。

材料(1人分)

白菜	1枚
a 鶏ひき肉	50g
豆腐	1/8丁
にんじんみじん切り	大さじ1
長ねぎみじん切り	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
b 塩・こしょう	各少々
豆乳	150cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
スプラウト	適宜

今月のひとこと

※これから旬の白菜は、体を温める食材であり大根と並んでビタミンCが豊富です。またキャベツと比べると糖質が少なくカロリーも低め。鶏ひき肉や豆腐なども低カロリーなので、普通のロールキャベツに比べてもヘルシーです。これを豆乳と一緒に食べれば、美容に嬉しいビタミン類、鉄分(牛乳の10倍以上)、オリゴ糖も豊富に摂れます。
※スプラウトとはブロッコリーの新芽のことで、身体の中の毒を排出させる働きがあります。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロッケ](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズココット](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)



フルーツゼリーの パフェ

1人前:180kcal



料理完成までの目安時間：13分
(冷やし固める時間は除く)

ちまたにスイーツがディスプレイされる12月。ダイエット中の方でも安心で、見た目も味も大満足の低カロリーパフェをご紹介します。

1 下準備をする

粉ゼラチンは水でふやかしておく。フルーツはシロップを除き、それぞれ約1cm角に切っておく。

2 材料を火にかける

鍋に **a** を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め、**1** のゼラチンを加えてよく溶かす。

3 冷やし固める

ボウルに **2** を入れる。粗熱を取り、フルーツを加えて混ぜる。適当な型に流し入れて冷蔵庫で冷し固める。

4 クリームを泡立て、飾りつけ

b をボウルに合わせ、なめらか(つのが立つ直前)に泡立て、**3** をスプーンでかるくくずしながらグラスに盛り付けた上にかける。刻んだアーモンドとミントの葉を飾り、あればドライフルーツを添える。

材料(1人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
ミックスフルーツ缶(シロップ除く)	100g
a 水	大さじ2
グラニュー糖	小さじ2
レモン汁	小さじ1
b 白ワイン	大さじ1
生クリーム	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
コアントロー(リキュール)	少量
アーモンド	1粒
ミントの葉	適量

今月のひとこと

※デザートやスイーツが食べたくなるこの時期、ケーキなどのこってり系も魅力的だけどゼリー系に変えるだけでグッとヘルシーになります。

ゼラチンは良質のたんぱく質そのものであり、コラーゲンのかたまりともいわれています。骨粗しょう症をはじめ、皮膚の若返りや肌の保湿性を高める効果に期待大。生クリームにプレーンヨーグルトを加えることで、カロリーは抑えても、ボリューム感を抑えることなくサッパリいただけます。

※パイナップル、キウイ、パパイヤなどに含まれる「たんぱく質分解酵素」の働きにより、ゼラチンが固まらないことがあるため、フルーツ缶を使用。生を使用する場合は、約60度まで加熱してからゼラチンと合わせれば固まります。

[HOME](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



とろっと さいころ汁

1人前:170kcal



料理完成までの目安時間：18分

寒い季節にしみじみ美味しいお汁もの。とろっとした出し汁で身体の芯から暖まるさいころ汁は、栄養を豊富に含み、しかも低カロリーです。

1 材料を切っておく

じゃがいも、にんじん、大根、生しいたけ、豆腐はそれぞれ約1cm角に切る。

2 青菜を下ごしらえする

青菜はサッと下ゆでし、水気を絞って約2cmの長さに切る。

3 火にかける

だしに **1** の豆腐以外を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。

4 味をととのえる

豆腐と青菜を加えて1分ほど煮てから **a** で調味し、同量の水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。

材料(1人分)

じゃがいも	1/2 個
にんじん	10g
大根	20g
生しいたけ	1 個
豆腐	80g
青菜	1 株
和風だし	300cc
a しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ1

今月のひとこと

※ 外食など、何かと食べる機会の多い年末年始は1年でいちばん太りやすい時期。ヘルシーで胃に負担の少ない食事を心がけましょう。

とはいえ風邪などで体調を崩しやすい時ですので、極端なダイエットはせず、ビタミン類を中心になるべく多くの食材を温かく調理して食べるとよいでしょう。「とろっとさいころ汁」は、とろみをつけることで冷めにくく温かいままおいしく食べることが出来ます。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロット](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



玄米ミルクリゾット風

1人前:360kcal



料理完成までの目安時間：10分

玄米にはビタミンB1や食物繊維などがたっぷり含まれており、ダイエット効果が期待できます。美肌効果のある豆乳もプラスして、美味しくいただきます！

1 材料を切っておく

玉ねぎとセロリは粗みじん切り、トマトは1cm角にそれぞれ切っておく。

2 材料を火にかける

鍋に豆乳、玄米ご飯、玉ねぎとセロリを入れて火をつけ、煮立ったら弱火にして顆粒コンソメの素を加えて4～5分煮る。

3 トマトを加える

さらにトマトを加えて1分ほど煮る。

4 味をととのえ、盛りつける

仕上げに 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り付けてチーズをかける。

材料(1人分)

玄米ご飯	茶碗1杯分
玉ねぎ	1/4個
セロリの葉	茎1本分
トマト	1/4個
豆乳	300cc
顆粒コンソメの素	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
パルメザンチーズ(粉)	適量

今月のひとこと

＊本来のリゾットは油やバターで炒めてからスープを加えて作りますが、炒めずに豆乳で煮込むことで余分なカロリーがカットできます。また、女性にも人気の食材である玄米と豆乳がベースになっていますので、女性にうれしい、体に優しいリゾットです。今回はサッパリと仕上げていますが、きのこや残り野菜、魚介類などでアレンジしてみてください。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズココット](#)

【第3回】

[豆乳 ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



玄米トースト アボカドソテー添え

1人前:402kcal

 料理完成までの目安時間：15分

こってりした味で人気のアボカドは、コレステロールの心配がなく体に必要な栄養がたっぷり。ころころとサイコロ状に切った野菜やお肉とあわせたら、見ためも可愛いワンプレートランチの完成です。

1 アボカドを切る

アボカドは包丁で縦に切れ目を入れ、種を出して皮をむき、1cm角に切る。

2 材料を下ごしらえする

豚肉も1cm角または食べやすいように切って塩、こしょうで下味をつけ、玉ねぎ、トマトもアボカドと同じように切る。

3 材料を炒める

豚肉は油を引かず焦がさないよう気をつけながら炒め、火が通ったら **1** と **2** の残りを加えてかるく混ぜ合わせて火を止める。

4 パンを焼き、はさむ

パンはオリーブ油と塩をふってからかるくトーストし、レタスと **3** の炒めた具をはさんで食べる。

材料(1人分)

アボカド	1/4 個
豚もも肉	50g
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4 個
トマト	1/4 個
レタス	1 枚
玄米パン	1 枚
オリーブ油	小さじ1
塩	少々

今月のひとこと

*ダイエット中でも、1日の内のどこかで栄養価のあるものをきちんと食べるよう心がけましょう。

*アボカドは森のバターとよばれています。栄養価も高く脂肪分も全体の約18%を占めますが、その8割はコレステロールの心配がない植物性の不飽和脂肪酸で構成されており、ミネラルやビタミンのバランスもよい果物です。またビタミンB1が多く脂肪が少ない豚もも肉やトマトとの相性もよいです。手軽に必要な栄養を摂りたい朝食やランチにおすすめ。全体のカロリーを抑えるために炒め油はできるだけ控えましょう。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロット](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



菜の花と 春キャベツのクリームパスタ

1人前：398kcal

 料理完成までの目安時間：15分

みんな大好きスパゲッティ！でもダイエット中だとちょっと手が出ない...なんてことはもうありません！低カロリーでお腹も大満足な春のスパゲッティを美味しく召し上がれ！

1 材料を下ごしらえする

菜の花とキャベツは流水でよく洗い、菜の花は2等分に、キャベツはひと口大に切る。ハムは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。

2 材料をゆでる

たっぷりの熱湯に塩（分量外）を加えてスパゲッティをゆで、ゆで上がる約1分前にキャベツと菜の花を加える。

3 材料を炒める

フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたらゆで上がった**2**をいっきに加え、さらにハムと牛乳ととろけるチーズを加えてひと混ぜする。

4 味をととのえる

牛乳が煮つまってきたらこしょうで味をととのえてできあがり。

材料(1人分)

スパゲッティ	60g
菜の花	4本
キャベツ	1枚 (40g)
ハム	1枚
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
牛乳	50cc
とろけるチーズ	20g
こしょう	少々

今月のひとこと

＊大好きなスパゲッティを低カロリーで、なおかつおなかにも満足させるように作るには、麺の量を通常より減らし、その分ヘルシー食材を多く使います。

＊高カロリーになりがちなクリームパスタも、生クリームの代わりに今回のよ

うに牛乳ととろけるタイプのチーズを使えば低カロリーに。

＊春野菜の代表でもある菜の花は、ビタミンAがほうれん草と同量で、カルシウムは約3倍鉄分はブロッコリーの約3倍もあり、その他にも栄養素がバランスよく含まれている栄養価の高い野菜です。菜の花とキャベツには、ビタミンCが多く含まれていますので、できるだけ栄養素が流出しないようサッとゆでましょう。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロット](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



春野菜豚汁

1人前:205kcal



料理完成までの目安時間：10分

新鮮な春野菜が出回るこの時期には、栄養を逃さずたっぷりとれる汁ものがオススメ！ボリュームがありお腹もいっぱい、なのに低カロリーなので毎日の食事にぜひ取り入れてみてください。

1 材料を下ごしらえする

豚もも薄切り肉は2～3cm長さに切り、こんにゃくは短冊切りに切り、熱湯でゆでてアクをとっておく。玉ねぎとキャベツは細切り、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。にんじんは半月切りに切る。

2 材料を炒め、水を加える

鍋に油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったら水気を切ったこんにゃくとじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒め、全体に油が回ったら水を加える。

3 煮て、味をととのえる

煮立ったてきたら、ていねいにアクを取り除いて火を弱め、玉ねぎとキャベツを加える。柔らかくなったらみそを溶き入れ、沸騰直前に火を止め、斜め切りした万能ねぎを散らす。

材料(1人分)

豚もも薄切り肉	50g
こんにゃく	30g
新玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1/2枚
新じゃがいも	中1/2個
にんじん	2cm (25g)
サラダ油	小さじ1
水	1と1/4カップ
みそ	大さじ1
万能ねぎ	適量

今月のひとこと

＊甘く柔らかくみずみずしい春野菜をたっぷり使って、賢く調理すれば、ボリュームのある豚汁も美容と身体に優しいヘルシー豚汁に早変わり！

＊野菜と豚肉に旨味があるため仕上げはみそだけでOK。

＊この季節に収穫される野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養が豊富で、みずみずしくて柔らかく、甘味があるのが特徴です。しかし、ビタミンなどは熱に弱い成分ですのであまり加熱しないように気をつけましょう。同じビタミン豊富なじゃがいもに関しては、ビタミンCが澱粉に包まれているため加熱してもあまり失われない上にご飯の約半分のカロリー。また、豚汁用の豚肉は脂身があった方がより旨味が増しますが、ダイエット中は脂身のないもも肉など赤身肉を選ぶとよりヘルシーです。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロッケ](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



あじの梅風味マリネ

1人前:108kcal



料理完成までの目安時間：5分

ジメジメ雨の降るうっとうしい季節は、梅のすっぱさで身体に元気を入れて。栄養たっぷりなのにローカロリーのあじと一緒に、さっぱりいただきます。

1 材料を下さげする

きゅうりは薄切り、レタスは手で小さめにちぎり、貝割れ菜は根元を切り落とす。あじの刺身は切り身が大きければ食べやすく切っておく。

2 マリネ液をつくる

梅干しは種を取り除いて包丁でたたいてペースト状にし、**a**の残りの調味料とよく混ぜ合わせてマリネ液を作る。

3 冷蔵庫で冷やす

水けを切った野菜とあじをマリネ液と合わせ、冷蔵庫で冷やしてからいただく。

材料(1人分)

あじの刺身	60g
きゅうり	1/4本
レタス	小1枚
貝割れ菜	1/8パック
a 梅干し	中1個
酢	小さじ2
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

今月のひとこと

※血液サラサラレシピで細胞からきれいになりましょう。
※今が旬のあじこは良質なたんぱく質をはじめ脳の働きを活発

にするDHA、脂肪の排出を促進されやすくするEPAが多く含まれています。
※血液がドロドロだと血行が悪くなり、肌の老化を早めたり、代謝が悪いため太りやすくなります。血液サラサラになることで身体のすみずみまで酸素や栄養が行き渡り、新陳代謝がよくなり、ダイエット効果もあがります。あじ・梅・酢こは血液サラサラ効果があるので、鮮度の良いものが手に入ったときは野菜といっしょに積極的に摂るようにしましょう。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズコロッケ](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)

美人をつくるレシピ

低カロリーなのにカラダがよろこぶレシピ。
あなたのダイエットライフをサポートします。



夏野菜と豚肉の南蛮漬け

1人前:217kcal



料理完成までの目安時間：13分

いよいよ夏本番！夏バテなんてしないように、お酢のクエン酸パワーと、糖質分解パワーが合体した夏ダイエット最強メニューを召し上がれ！

1 タレをつくる

①を合わせて南蛮ダレを作っておく。

2 下ごしらえをする

赤ピーマンはヘタと種を取り除いてから乱切り、アスパラガスは根元とはかまを切り落としてから4等分、かぼちゃは種とワタを除いて2～3mm厚さにそれぞれ切っておく。

3 野菜を炒め、タレにつける

フライパンに油を熱し②のかぼちゃ・アスパラガス・赤ピーマンの順に加えて中火で炒めたら、すぐにタレにつけこむ。

4 豚肉を炒め、タレにつける

豚肉は5cm長さに切り③をまぶし、少なめの揚げ油で表面がカリッとなるように揚げたら、すぐにタレに漬け込み、味がなじんだら出来上がり。

材料(1人分)

赤ピーマン	1個
グリーンアスパラガス	1本
かぼちゃ	50g
サラダ油	大さじ1/2
豚赤身薄切りもも肉	50g
塩、こしょう	各少々
① 小麦粉	適量
揚げ油	適量
赤唐辛子	小1本
しょうゆ	大さじ1/2
② 酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

今月のひとこと

＊味がなじめばOKです。さらに冷蔵庫で冷やせばサッパリと食べられます。また、網かグリルで焼けば炒め油のカロリー分を減らすこともできます。

＊豚もも肉に豊富に含まれるビタミンB1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときに分解を助ける働きのある重要なビタミンです。ダイエット中でもご飯は食べたいという人にはおかずにとすると良いでしょう。また、疲労回復にも良いので、これから夏バテなどをしやすい季節はビタミン豊富な夏野菜と一緒に積極的に食べましょう。

レシピ制作

今別府靖子

料理研究家・栄養士。健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作成、コーディネートまでを行い、単行本、雑誌、広告、Webなどで広く活躍中。

BACK NUMBER

【第1回】

[鶏胸肉と赤パプリカのマリネ](#)

【第2回】

[きのこほうれん草のチーズココット](#)

【第3回】

[豆乳ロール白菜](#)

【第4回】

[フルーツゼリーのパフェ](#)

【第5回】

[とろっとさいころ汁](#)

【第6回】

[玄米ミルクリゾット風](#)

【第7回】

[玄米トーストアボカドソテー添え](#)

【第8回】

[菜の花と春キャベツのクリームパスタ](#)

【第9回】

[春野菜豚汁](#)

【第10回】

[あじの梅風味マリネ](#)

【第11回】

[夏野菜と豚肉の南蛮漬け](#)

【第12回】

[冷やしジャージャーそうめん](#)