

豚ヒレのオレンジ風味煮

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
202kcal	22.9g	6.6g	0.9g

〔材料 2人分〕



豚ヒレ肉	200g
プルーンドライ	2個
100%オレンジジュース	100cc
梅酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
クレソン	2枝
レモン	1/4個
プチトマト	4個
白ねぎ	1/5本

〔作り方〕

- ① 豚ヒレは1.5cm厚さに切り、塩・こしょうを各々少々ふる。
- ② プルーンは湯に漬け柔らかく戻す。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を入れ、両面にさっと焼き色をつけ、その中に、オレンジジュース・②のプルーン・梅酒・しょうゆを入れ、肉が隠れる位に水を加える。
- ④ ③が煮立ったら弱火にし、アクを取り除きながら40～50分煮込む。
- ⑤ 汁が半分以上無くなったら、塩・こしょうで味を調えて火からおろす。
- ⑥ 器に肉を盛り、鍋に残った汁を火にかけ水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦ 器に盛った肉に⑥の汁をかけ、白髪ねぎを肉の上に盛り、輪切りにしたレモン・クレソン・プチトマトを飾る。

〔栄養・調理ポイント〕

- ・ 豚ヒレ肉の V.B₁ は糖質分解に係わっている。
- ・ プルーンはダイエットで貧血になりがちなので、鉄分補給の為、又オレンジジュースを入れることにより、その V.C が鉄吸収アップにつながる。

〔IH・調理ポイント〕

- ・ ガスクッキングからIHクッキングに変えた方は、火力をガスするときより3割控えめに調整すると従来の感じがつかめます。
- ・ 使い方に慣れたら、火力をうまく使って時間短縮をしましょう。

ハーフな鰺の ラビゴットソースかけ

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
172kcal	12. 4g	8. 9g	0. 3g



〔材料 2人分〕

鰺	中2本
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	小さじ2
ブロッコリー	60g
a パン粉	大さじ2
ルッコラ	1/5パック
イタリアンパセリ	1/5パック
バジル	1/5パック
卵	1個
粉チーズ	大さじ1/2
b トマト	中1/2個
玉ねぎ	小1/5個
パセリ	1/4枝
レモン汁	8cc
ワインビネガー	8cc
塩・こしょう	各少々

〔作り方〕

- ① 鰺は3枚卸にし、小麦粉を軽くつける。
- ② ルッコラ・イタリアンパセリ・バジルはみじん切りにする。
- ③ ②とaを合わせる。
- ④ ①の鰺の内側に③をのせて、①の鰺ではさむ。
- ⑤ フライパンを熱し、オリーブオイルをしき、④を両面焼く。
- ⑥ bの玉ねぎはみじん切りにし、トマトは荒みじん、パセリもみじん切りにする。
- ⑦ ⑥の材料と残りのbの材料を合わせる。
- ⑧ ブロッコリーは塩茹でする。
- ⑨ 皿に⑤の鰺を盛り、⑧のブロッコリーを盛り付ける。最後に⑦のソースをかける。

〔栄養・調理ポイント〕

- ・ 鰺の DHA や、オリーブオイル・トマト・玉ねぎの抗酸化物質は血液をサラサラにし、老廃物を排泄するのに役立つ。

〔IH・調理ポイント〕

- ・ IH専用鍋は、値段も手ごろで効率の優れたものが店頭に並ぶようになりました。
- ・ 使い慣れたものにこだわらず効率の良いものが省エネルギーで地球温暖化防止になります。

鶏ササミの冷スープ仕立て

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
77kcal	8.4g	0.1g	0.7g



【材料 2人分】

鶏ササミ	1本
酒	大さじ1/2
ほうれん草	40g
人参	30g
生しいたけ	2枚
青しそ	2枚
a { しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
だし汁	400cc
ゼラチン	2g

【作り方】

- ① ササミは筋を取り、観音開きにし、皿に乗せ酒を振り、ラップをかけ電子レンジに約2分かける。火が通ったら筋に沿って食べやすい大きさにさき、あら熱を取る。
- ② ほうれん草は茹で、水にさらし、軽く絞ったあと2cm位の長さに切る。
- ③ 人参は花びらの形に切り、軽く茹で、しいたけも軽く茹でる。
- ④ 青しそはみじん切りにする。
- ⑤ 鍋の中へだし汁・aを加え、火にかけひと煮たちさせたら、火からおろし、ゼラチンをそのまま振り入れる。よくかき混ぜたあとあら熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ⑤が冷えたら、④のしそを加え混ぜる。
- ⑦ 器に①～③までを入れ、⑥の汁を注ぐ。

【栄養・調理ポイント】

- ・ ダイエットをすると肌の張りが無くなりがちなので、コラーゲンを含んだゼラチンで補給する。

【IH・調理ポイント】

- ・ あら熱とりは、氷洗で一気に冷やしたほうが時間を短縮できます。
- ・ いつも冷凍庫に氷を用意しておくとう便利です。

鮭とひじきのお焼き

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
200kcal	10.6g	8.6g	0.4g

[材料 2人分]



鮭(甘塩)	1/2切れ(40g)
長芋	250g
人参	20g
あさつき	1/2把
乾燥ひじき	10g
卵(小)	1個
焼海苔	1枚
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
クレソン	2枝
レモン	1/2個
サラダ菜	2枚

[作り方]

- ① 長芋は3cmの輪切りにし、皮を剥いてラップに包み電子レンジで約8分加熱し(蒸し器では約18分)、熱いうちに木じゃくしでつぶし、溶いた卵を加え混ぜる。
- ② 鮭は焼いてからほぐす。
- ③ ひじきは水に漬けて戻しておく。
- ④ 人参はみじん切りにし、あさつきは小口切りにする。
- ⑤ ①に②～④を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤を8等分にして、小判のような形にまとめ、両面に海苔を貼り付け、片栗粉を軽くまぶす。
- ⑦ フライパンをよく熱し、オリーブオイルを入れ⑥を中火で両面ゆっくりと焼く。
- ⑧ 器にサラダ菜を敷き、⑦を盛り、レモン・クレソンを飾る。

[栄養・調理ポイント]

- ・ 鮭は魚のなかでコレステロールが一番低い。
- ・ 長芋はジアスターゼを含み糖質の消化を助ける。

[IH・調理ポイント]

- ・ フライパンをよく熱するためには、縁まで確実に熱を通します。100℃程度あれば十分ですので、少量の水を沸かして、縁まで100℃で整えてから水を捨て、調理を始めれば、目安温度・時間の勘が分かります。

ひじきと春菊の胡麻和え

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
77kcal	3.1g	5.7g	0.7g



【材料 2人分】

乾ひじき	10g
春菊	1/2束
人参	20g
こんにゃく	20g
練り白ごま	大さじ1
a { しょうゆ	大さじ1/2
ラカント	小さじ1と1/2
いりごま	少々

【作り方】

- ① ひじきは水に浸して戻し、熱湯にさっと通してざるにあげ、湯を切る。
- ② 春菊は沸騰した湯にさっと加え、色が変わったらずぐに水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ③ 人参・こんにゃくはせん切りにし、さっと茹でておく。
- ④ aを混ぜ合わせ、食べる直前に①～③の材料をあえる。
- ⑤ 器に盛って、ごまをかける。

【栄養・調理ポイント】

- ・ ひじきや野菜の繊維を摂ることにより、余分な脂肪を排泄。ひじきの鉄分は貧血防止。
- ・ 胡麻の抗酸化物質がダイエットによる酸化を防止する。

【IH・調理ポイント】

- ・ 春菊は、根元から湯につけさっと茹でれば色が鮮やかな緑になります。
茹でた後、直ぐに冷水で変色を防止します。

たらと豆腐の韓国風スープ

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
164kcal	21.6g	5.2g	2.8g

【材料 2人分】



真だら	2切れ(200g)
大根	100g
人参	30g
豆腐	1/4丁
しめじ	1パック
ねぎ	1/4本
卵	1個
a	しょうゆ 大さじ2
	おろしにんにく 小さじ1弱
	粉唐辛子 お好み
	塩 少々
水	3カップ

【作り方】

- ① たらはきれいに洗い、2つに切る。
- ② 大根は皮をむき、2cmの色紙切り、人参は1.5cmの色紙切りにする。
- ③ 豆腐は2cm角に切り、しめじは軸を切り落としてほぐす。
- ④ ねぎは斜め薄切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ 鍋に①のたら、②の大根・人参、aのしょうゆを加え、中火で軽くからめたら、3カップの水をまわし入れる。
- ⑥ あくが浮いてきたら取り除き、おろしにんにく・唐辛子を加え③の豆腐としめじを加える。
- ⑦ 塩少々で味を調え、ひと煮立ちさせたら、④のねぎを加え、卵をまわしいれる。

【栄養・調理ポイント】

- ・ 唐辛子のカプサイシンで代謝をよくする。
- ・ エネルギーが低いわりには、たんぱく質もしっかり摂れ、お腹もいっぱい。

【IH・調理ポイント】

- ・ あくとりは、コンロの中心と鍋の中心をずらして煮立てれば、沸騰のないほうにあくが集まります。

かぼちゃ饅頭

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
117kcal	3.9g	0.5g	0.1g



[材料 2人分]

(材料 6 個分)

かぼちゃ	250g
白あん	120g
a { 水	50cc
ラカント	25g
b { ラカント	50g
水	15g
薄力粉	75g
ベーキングパウダー 小さじ 1 弱	
かぼちゃの皮 (飾り用)	少々

[作り方]

- ① かぼちゃを蒸気の上がった蒸し器で約15分蒸す。蒸しあがったら皮を剥いて細長い三角を12個作る。かぼちゃは裏ごしして50gを取りおきしておく。残りのかぼちゃと白あんを加え混ぜる。
- ② 鍋にaを入れて火にかけ、①の白あんとかぼちゃを混ぜたものを加え、ぽってりと軟らかく練る。バットにあけて冷まし、12等分して丸める。
- ③ ボールにbを入れヘラでよく溶き、①の残りのかぼちゃ50gを加え混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るい③に加え、さつくりと混ぜ、冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑤ バットに少量の小麦粉を敷き、④の生地を12等分にし、②のあんを包む。
- ⑥ ヘラで6～7本筋をつけ、ふきんをかぶせて、菜ばしの手元を天にして刺して穴をあける。
- ⑦ クッキングシートを敷いた蒸し器に火をかけ蒸気を上げ、⑤を並べ入れて強火で約10～12分蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら薄く油を塗った網にのせ冷ます。あら熱が取れ①の皮を差し込む。
- ⑨ 乾かないようにラップに包む。

[栄養・調理ポイント]

- ・ かぼちゃのβカロチンがダイエットで疲れた体の免疫力をアップさせるのに役立つ。

[IH・調理ポイント]

- ・ IHクッキングは、清潔クッキングです。鍋の取っ手も焼け焦げません。

トマトシャーベット

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
14kcal	0.4g	0.1g	0.0g

〔材料 2人分〕

完熟トマト	120g
レモン汁	小さじ1/2
ラカント(粉)	20g
ペパーミントの葉	少々



〔作り方〕

- ① トマトは丸ごと冷凍する。
- ② ラカントは、あらかじめレンジに30秒程かけて煮溶かす。
- ③ ボールに水を張り、凍ったトマトをくぐらせ皮をむく。ヘタを切り落とし、包丁で刻み、レモン汁と②を混ぜ合わせる。
- ④ 容器に入れ、冷凍庫へ入れ、途中で時々かき混ぜる。
- ⑤ 器に盛る。ミントの葉を飾る。

〔栄養・調理ポイント〕

- ・ トマトの抗酸化物質はダイエットによる酸化を防ぐ。
- ・ レモンの V.C はダイエットによる疲れを取る。

〔IH・調理ポイント〕

- ・ IHクッキングは、加熱の時間を秒(分)単位で測り、温度を一度測れば調理の様子が把握できます。
- ・ 省エネ調理で、栄養価を損なわない料理をしましょう。