

ズーム

←→



低糖質アボカドエビタルタル

糖質 2.1g

材料	2人分
アボカド	2分の1個
レモン汁	小さじ1
エビ(むきエビ)	50g
料理酒	小さじ1
ゆで卵	2分の1個
玉ねぎ	20g

■ A.マヨネーズ大さじ2 黒こしょう小さじ4分の1 塩ひとつまみ

作り方	15分
-----	-----

- 1** 準備。
アボカドは種を取り、皮をむいておきます。
エビは背ワタを取っておきます。

アボカドは1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにします。ボウルに入れ、レモン汁を加えて混ぜ合わせます。
- 2** ゆで卵は粗みじん切りにします。
- 3** 耐熱ボウルにエビ、料理酒を入れ、ふんわりラップをかけ、火が通るまで600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱が取れたら1cm角に切ります。
- 4** 1に(A)、2、3を入れ、混ぜ合わせて完成です。



簡単♪鯖キムチ

材料	2人分
白菜キムチ	100g
さば水煮缶	1缶
もやし	2分の1袋
お好みのキノコ (今回はしめじ)	適量
玉ねぎ	2分の1
ごま油	大さじ1
生姜みじん切り	適量
オイスターソース	小さじ2
味噌、料理酒	各大さじ1
豆板醤	小さじ1
青ネギ	適量

作り方	10分
-----	-----

- 1 フライパンでごま油、しょうがを熱して香りを立たせる。

- 2 薄切りにした玉ねぎを入れて炒め、香りが立ったらキムチ、もやし、キノコを加える。

- 3 全体に油がまわったら、調味料、サバ缶を加えよく混ぜてから蓋をして中火で約2分加熱する

- 4 小口切りにした青ネギを加え水分をとばして完成♪

今回キノコを使いましたがお好みの野菜を入れてokです♪



トロタクのせ高野豆腐のさくふわカナッペ

材料	2人分
高野豆腐	2枚
水(戻す用)	適量
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	70ml
マグロ	50g
たくあん	20g
生姜	1片(10g)

■ A.オリーブオイル、しょうゆ各小さじ2

かいわれ大根	3g
一味唐辛子	適量

作り方	30分
-----	-----

- 1** 準備。
生姜の皮を剥いておきます。

高野豆腐は水に浸し、パッケージの表記通りに戻したら水気をしっかり絞ります。半分に切り、さらに半分の厚さに切ります。
- 2** かいわれ大根は根元を切り落とし、1cm幅に切ります。
- 3** 生姜、たくあんは粗みじん切りにし、マグロはたたきます。
- 4** ボウルに3、(A)を入れて混ぜ合わせます。
- 5** 1の両面に片栗粉を付けたら、フライパンを中火で熱してオリーブオイルをひき、高野豆腐を入れてまわりがカリカリになるまで揚げ焼きし、取り出して粗熱を取ります。
- 6** 5に4をのせてお皿に盛り付け、2のをせ一味唐辛子をふったら完成です。



豆腐ときゅうりの塩昆布和え

栄養情報 (1人あたり)

たんぱく質 7g
脂質 8.2g
糖質 2.8g

材料	2人分
木綿豆腐	150g
きゅうり	1本
塩	少々
塩こんぶ	10g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
A.白入りごま(トッピング)	適量

作り方	15分
1 下ごしらえ ・きゅうりは塩(分量外)で板ずりし、水で洗って水気をよく拭き取ります。 木綿豆腐をキッチンペーパーで包みます。レンジ600Wで2分加熱し、粗熱を取ります。	
2 きゅうりはヘタを切り落とし、麺棒で軽くたたいて手で食べやすい大きさにちぎります。	
3 ボウルに②と塩を入れてよくもみ込み、10分置きます。しんなりしたら水気を絞ります。	
4 豆腐をひと口大にちぎりながら加え、塩昆布、しょうゆ、ごま油を加えて和えます。	
5 器に盛り付けて完成です。お好みでいりごまをかけて召し上がれ。 ☆ポイント 今回きゅうりは包丁で切っていますが、たたいて手でちぎると味がさらに染み込んで美味しくなります	



ホタテときのこのアヒージョ風炒め

栄養情報（1人あたり）

たんぱく質 9.6g

脂質 12.9g

糖質 2.5g

材料	2人分
ベビーホタテ	150g
しめじ	1パック (100g)
ブロッコリー	2分の1株 (100g)
にんにく (みじん)	1片分
赤唐辛子 (輪切り)	1本分
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ3

作り方	15分
1 下ごしらえ ・しめじは石づきを切り落としてほぐします。 ・ブロッコリーは小房に分けます。 耐熱容器にブロッコリーを入れ、水で濡らしたキッチンペーパーをのせて、ふんわりラップをかけてレンジ600Wで1分加熱します。	
2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ったらホタテ、①、しめじを加えて弱中火で5分加熱します。	
3 塩、黒こしょうを振ってサッと炒め合わせたらできあがりです。	



コンビーフとアボガドのスパニッシュオムレツ

栄養情報 (1人あたり)

たんぱく質 15.1g
脂質 25.7g
糖質 4.8g

材料	2.3人分
コンビーフ	1缶 (100g)
アボガド	1個
玉ねぎ	2分の1 (100g)
卵	3個
オリーブオイル	大さじ1と2分の1

■ a. 牛乳大さじ2 a. 塩少々 a. 黒こしょう少々

作り方	25分
-----	-----

- 1 下ごしらえ
・玉ねぎは薄切ります。

アボカドは皮と種を取り、さいの目に切り込みを入れてスプーンでくり抜きます。

- 2 フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2杯)を熱し、玉ねぎを炒めます。しんなりしたらコンビーフを加え、ほぐしながら炒めます。アボカドを加えてサッと炒め、一度取り出します。

- 3 2に溶き卵、(a)を加えて混ぜ合わせます。

- 4 フライパンをきれいにし、オリーブオイル大さじ1を熱し、3を流し入れます。大きくかき混ぜ、卵が半熟になったらフタをして弱火で5分ほど加熱します。

- 5 フライパンに皿をかぶせて裏返し、皿にのせたオムレツをフライパンに戻し入れ、中火で2～3分焼いたら完成です。お好みでケチャップやバセリを振りかけて召し上がれ。



豆腐でヘルシー「豆苗鮭しゅうまい」

脂質 10.9g

糖質 6g

材料	3人分
----	-----

木綿豆腐	400g
------	------

豆苗	1袋
----	----

玉ねぎ	4分の1
-----	------

鮭フレーク	50g
-------	-----

■ ☆塩こしょう少々 片栗粉大さじ2 マヨネーズ大さじ1

作り方	15分
-----	-----

- 1 下ごしらえ
・豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れます。レンジ600Wで2分加熱し、重しをのせて10分水切りします。
・玉ねぎはみじん切りにして、レンジ600Wで1分加熱します。

豆苗はみじん切りにします。

- 2 ポウルに豆腐を入れてざっくりと潰し、玉ねぎ、鮭フレーク、☆の調味料を加えて混ぜます。

- 3 16等分にして丸め、豆苗をまぶします。

- 4 ③を耐熱容器に並べてラップをかけ、レンジ600Wで6分加熱したら完成です。



キャベツと厚揚げのごまみそ炒め

栄養情報 (1人あたり)

たんぱく質 19.9g

脂質 26.2g

糖質 9.3g

材料	2人分
厚揚げ	300g
キャベツ	200g
a.砂糖	小さじ2
a.酒	大さじ1
a.しょうゆ	小さじ2
a.合わせ味噌	大さじ1
白すりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方	15分
1 ボウルに (a) の調味料を合わせます。 フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを食べやすい大きさにちぎりながら加えて表面がカリッとするまで炒めます。	
2 キャベツをちぎりながら加え、しんなりするまで炒めます。	
3 aの調味料を加え全体に絡めます。	
4 すりごまを加えてサッと炒め、器に盛り付けて完成です。 ☆みそは焦げやすいので、さっと炒めて下さい♪	