

# 簡単ヘルシ〜! 木綿豆腐のタコライス♪

ダイエット 作り置き



- |               |               |
|---------------|---------------|
| <b>材料</b> 2人分 | <b>調味料</b>    |
| ・ご飯 2人分       | ・にんにくチューブ 適宜  |
| ・木綿豆腐 1丁      | ・ケチャップ 大さじ1   |
| ・玉ねぎ 1/2個     | ・ウスターソース 大さじ1 |
| ・ピーマン 1個      | ・砂糖 小さじ2      |
| ・キャベツ 3〜4枚    | ・醤油 小さじ2      |
| ・刻みネギ 適宜      | ・塩胡椒 適宜       |
| ・半熟ゆで卵 1個     |               |

## 作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマン、キャベツをみじん切りにする。キャベツは、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 木綿豆腐を脱水し手でぼろぼろにしてひき肉のようにし、フライパンに木綿豆腐、玉ねぎ、ピーマンを加え中火でよく炒める。
- 3 ②に調味料を全て加えて炒める。

4 器にごはん、キャベツ、③、半熟ゆで卵を盛りつける。

5 上からネギ、胡椒をふり完成!

**POINT!**

ひき肉を豆腐にすることでヘルシー&植物性たんぱく質 UP! 豆腐さえ調理すれば、あとはご飯に盛るだけなので作り置きもできますよ!

# 簡単!カラフル☆ ライスサラダ

ダイエット かんたん



- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>材料</b> 1人分      |                |
| ・冷ご飯 茶碗1杯分         | 具材の種類や量は好みで☆   |
| ・プチトマト、冷凍枝豆、冷凍コーン  |                |
| ・プロセスチーズ、キャベツや豆苗など |                |
| ・[A]オリーブオイル 大さじ1ほど | 市販のドレッシングでもOK! |
| ・[A]お酢 大さじ1ほど      |                |
| ・[A]塩胡椒 少々         |                |

## 作り方

- 1 プチトマト、プロセスチーズ、キャベツ、豆苗を細かく切る。
- 2 冷凍枝豆、冷凍コーンは解凍し、枝豆をさやから出す。
- 3 冷ご飯をどんぶりに入れて、[A]の調味料を入れて、スプーンで混ぜる。
- 4 切った食材も入れて混ぜ合わせて、できあがり!

**POINT!**

②の手順で、材料をミックスベジタブルにかえてもいいよ(^\_^)豆をさやから出す手間が省けます。

- ・たんぱく質、炭水化物、野菜類がバランスよく取れるメニューです!
- ・作るのも食べるのも同じどんぶりとスプーンを使うため、洗い物が減るのもポイント!
- ・ご飯は冷やすとレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)に変わり、血糖値の上昇が緩やかになるため、減量したい方にお勧めです!

# とまとベースの 豆腐ロールキャベツ

ダイエット



- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>材料</b> 4人分 12個 |              |
| ・鶏ひき肉 130g        | ・トマト缶 1缶     |
| ・ごぼう 1本           | ・卵 1個        |
| ・にんじん 半分          | ・キャベツの葉 12枚  |
| ・玉ねぎ (大玉)半分       | ・コンソメキューブ 2個 |
| ・絹豆腐 75g          | ・水 300cc     |
| ・しいたけ 2個          | ・塩、胡椒 適量     |

## 作り方

- 1 キャベツ(1玉)にラップをし、電子レンジで7分程チンする。
- 2 ごぼうはみじん切りし、水にさらす。にんじん、たまねぎもみじん切りにして、しいたけは好みの大きさに切る。
- 3 ボールを用意し、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、豆腐、卵を入れてよく混ぜ、塩胡椒で味を整える。

4 キャベツを電子レンジから取り出し、冷めてから1枚ずつはがして③のたねを中に入れて、巻く。このとき、のりがわりに薄力粉を水に溶かしたものを最後にぬり、たねが外にでないようにする。

5 フライパンに並べてしいたけ、水、トマト缶、コンソメをいれて、20分弱火で煮る。

**POINT!**

- ・豆腐を加えてお肉の量を減らして、カロリーをおさえました。豆腐のかわりにおからや糸こんにやくを細かくしたものを加えてもよいと思います。
- ・ごぼうを中に入れることで食感が増し、食べごたえがUPします!
- ・カロリーを気にしていない方は、上にチーズとパジルをそえるとロールキャベツのピザ風にもなります。

# 簡単ヘルシ〜! 肉巻き温野菜

ダイエット かんたん



- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| <b>材料</b> 1人分    |                     |
| ・好きな野菜やきのこ 食べたい量 | 例<br>キャベツ、アスパラ、えのき等 |
| ・豚薄切り肉 1パック      |                     |
| ・ポン酢やごまだれ等       |                     |

## 作り方

- 1 野菜やきのこを肉で巻けるくらいの大きさに切る。
- 2 豚肉を広げ、野菜やきのこを巻く。
- 3 ②をシリコンスチーマーに入れてレンジで温める。火が通っていないければ、もう一度温める。
- 4 お好みでポン酢やドレッシングをかける。

※写真はナスと玉ねぎです。

**POINT!**

- ・野菜は大きめにするとよく噛んで食べるため、満腹感が得られます。
- ・肉で巻いているので、そのまま食べるよりも食べやすいと思います。
- ・火を通すことでかさが減るため、生よりもたくさん食べることが出来ます。

\*にんじんなどがたくて火の通りにくい野菜は肉で巻く前に一度レンジで火を通して下さい。

# 簡単ヘルシ〜! 木綿豆腐のタコライス♪

- 材料** 2人分
- ・ご飯 2人分
  - ・木綿豆腐 1丁
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・ピーマン 1個
  - ・キャベツ 3〜4枚
  - ・刻みネギ 適宜
  - ・半熟ゆで卵 1個
- 調味料**
- ・にんにくチューブ 適宜
  - ・ケチャップ 大さじ1
  - ・ウスターソース 大さじ1
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・醤油 小さじ2
  - ・塩胡椒 適宜



- 作り方**
- 1 玉ねぎ、ピーマン、キャベツをみじん切りにする。キャベツは、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
  - 2 木綿豆腐を脱水し手でぼろぼろにしてひき肉のようにし、フライパンに木綿豆腐、玉ねぎ、ピーマンを加え中火でよく炒める。
  - 3 ②に調味料を全て加えて炒める。

4 器にごはん、キャベツ、③、半熟ゆで卵を盛りつける。

5 上からネギ、胡椒をふり完成!

**POINT!** ひき肉を豆腐にすることでヘルシー&植物性たんぱく質 UP! 豆腐さえ調理すれば、あとはご飯に盛るだけなので作り置きもできますよ!

# 簡単!カラフル☆ ライスサラダ

- 材料** 1人分
- ・冷ご飯 茶碗1杯分
  - ・プチトマト、冷凍枝豆、冷凍コーン
  - ・プロセスチーズ、キャベツや豆苗など
  - ・[A]オリーブオイル 大さじ1ほど
  - ・[A]お酢 大さじ1ほど
  - ・[A]塩胡椒 少々



- 作り方**
- 1 プチトマト、プロセスチーズ、キャベツ、豆苗を細かく切る。
  - 2 冷凍枝豆、冷凍コーンは解凍し、枝豆をさやかに出す。
  - 3 冷ご飯をどんぶりに入れて、[A]の調味料を入れて、スプーンで混ぜる。
  - 4 切った食材も入れて混ぜ合わせて、できあがり!

**POINT!** ②の手順で、材料をミックスベジタブルにかえてもいいよ(^\_^)豆をさやかに出す手間が省けます。

- ・たんぱく質、炭水化物、野菜類がバランスよく取れるメニューです!
- ・作るのも食べるのも同じどんぶりとスプーンを使うため、洗い物が減るのもポイント!
- ・ご飯は冷やすとレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)に変わり、血糖値の上昇が緩やかになるため、減量したい方にお勧めです!

ダイエット 作り置き

ダイエット かんたん

# とまとベースの 豆腐ロールキャベツ

- 材料** 4人分 12個
- ・鶏ひき肉 130g
  - ・ごぼう 1本
  - ・にんじん 半分
  - ・玉ねぎ (大玉)半分
  - ・絹豆腐 75g
  - ・しいたけ 2個
  - ・トマト缶 1缶
  - ・卵 1個
  - ・キャベツの葉 12枚
  - ・コンソメキューブ 2個
  - ・水 300ml
  - ・塩、胡椒 適量



- 作り方**
- 1 キャベツ(1玉)にラップをし、電子レンジで7分程チンする。
  - 2 ごぼうはみじん切りし、水にさらす。にんじん、たまねぎもみじん切りして、しいたけはお好みの大きさに切る。
  - 3 ボールを用意し、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、豆腐、卵を入れてよく混ぜ、塩胡椒で味を整える。

4 キャベツを電子レンジから取り出し、冷めてから1枚ずつはがして③のたねを中に入れて、巻く。このとき、のりがわりに薄力粉を水に溶かしたものを最後にぬり、たねが外にでないようにする。

5 フライパンに並べてしいたけ、水、トマト缶、コンソメをいれて、20分弱火で煮る。

**POINT!** ・豆腐を加えてお肉の量を減らして、カロリーをおさえました。豆腐のかわりにおからや糸こんにやくを細かくしたものを加えてもよいと思います。  
・ごぼうを中に入れることで食感が増し、食べごたえがUPします!  
・カロリーを気にしていない方は、上にチーズとパジルをそえるとロールキャベツのピザ風にもなります。

# 簡単ヘルシ〜! 肉巻き温野菜

- 材料** 1人分
- ・好きな野菜やきのこ 食べたい量
  - ・豚薄切り肉 1パック
  - ・ポン酢やごまだれ等



- 作り方**
- 1 野菜やきのこを肉で巻けるくらいの大きさに切る。
  - 2 豚肉を広げ、野菜やきのこを巻く。
  - 3 ②をシリコンスチーマーに入れてレンジで温める。火が通っていないければ、もう一度温める。
  - 4 お好みでポン酢やドレッシングをかける。
- POINT!** ・野菜は大きめにするとよく噛んで食べるため、満腹感が得られます。  
・肉で巻いているので、そのまま食べるよりも食べやすいと思います。  
・火を通すことでかさが減るため、生よりもたくさん食べることが出来ます。
- \*にんじんなどがたくて火の通りにくい野菜は肉で巻く前に一度レンジで火を通して下さい。

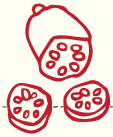
※写真はナスと玉ねぎです。

ダイエット

ダイエット かんたん

# 加賀レンコン たっぷり餃子

地元食材



- 材料** 約90  
個分
- ・加賀レンコン 約 270g (1と1/2節)
  - ・餃子の皮 3袋 (90枚)
  - ・キャベツ 1/2玉
  - ・牛豚ミンチ 約 750g
  - ・しょうゆ 大さじ3
  - ・酒 大さじ2
  - ・塩胡椒 少々
  - ・油 適宜

- 作り方**
- 1 キャベツ、加賀レンコンをみじん切りにする。
  - 2 ボールに牛豚ミンチ、みじん切りにした加賀レンコン、キャベツ、調味料を混ぜ、タネをつくる。
  - 3 できあがったタネを餃子の皮で包む。
  - 4 フライパンを温め、油をひき、餃子を並べる。

- 5 焼き目がついたら、コップ1杯分の水を入れ蓋をして、蒸し焼きにする。
- 6 フライパンの中の水分がなくなったら火を止め、完成。

**POINT!** レンコンが肉厚で歯ごたえがいいため、満腹感を得ることができるのでダイエットにもオススメです。

# 加賀野菜de ほくほくコロッケ

地元食材



- 材料** 8人分
- ・五郎島金時(サツマイモ) 3本
  - ・打木赤皮甘栗カボチャ 2個
  - ・ひき肉 200g
  - ・卵 2個
  - ・小麦粉 適量
  - ・パン粉 適量
  - ・油 適量
  - ・[A] しょうゆ 大さじ4
  - ・[A] みりん 大さじ2
  - ・[A] さとう 大さじ2
  - ・[A] 酒 大さじ2

- 作り方**
- 1 打木赤皮甘栗南瓜と五郎島金時の皮をむき、乱切りにする。
  - 2 沸騰させたお湯に①を入れ、菜箸で刺せる程度になったらお湯を切る。
  - 3 フライパンを熱し、油を入れ、ひき肉を炒める。
  - 4 ボールに②と③を入れ、[A]の調味料を入れて混ぜ、形を整える。

- 5 ④に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 6 温めておいた油に投入。
- 7 きつね色がついたら完成。

**POINT!** 五郎島金時と打木赤皮甘栗南瓜の本来の甘さを十分に味わうことができ、塩分は控えめなのでダイエットにもオススメです。

# 全部入れるだけ! ツナと昆布の炊き込みごはん

かんたん



- 材料** 4人分
- ・米 3合
  - ・ツナ缶 1缶
  - ・塩昆布 30g
  - ・しめじ 1/2パック
  - ・大葉、ごま 適宜

- 作り方**
- 1 米を研ぎ、3合分の水を入れる。
  - 2 しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
  - 3 ①に、油を切って軽くほぐしたツナ缶、塩昆布、しめじを入れ、いつも通り炊く。
  - 4 トッピングとして、ごまと細切りした大葉のをせて完成!



**POINT!** 調味料もなしの、具を全部いれて炊くだけの簡単炊き込みごはんです!

# 簡単味付けの トマト煮込み

かんたん



- 材料** 2人分
- ・鶏モモ肉 150g
  - ・エリンギ(大) 2本
  - ・大豆の水煮缶 50g
  - ・市販のミートソース 1袋
  - ・水 100ml
  - ・パセリ(お好みで) 少々

- 作り方**
- 1 鶏モモ肉、エリンギを1口サイズに切る。
  - 2 鍋に、Aを入れて煮込む。
  - 3 火が通ったら、器に盛り付けて、パセリをちらして完成!

**POINT!**

- ・味付けがミートソース1つなので、とてもお手軽!
- ・エリンギや大豆の他に、冷凍ポテトをいれてもOK。
- ・タンパク質と食物繊維がたくさんとれる、女子におすすめメニューです。

## 簡単！ 鶏つくねスープ

かんたん

材料 2人分			
・鶏ひき肉	100g	A	・鶏ガラスープの素 大さじ1 ・水 400ml ・片栗粉 大さじ1
・塩胡椒	少々		
・生姜チューブ	2cm		
・片栗粉	小さじ1		
・白菜	120g		
・にんじん	40g		



### 作り方

- 1 鶏つくねの材料(A)を混ぜる。
- 2 にんじん、白菜を千切りにする。
- 3 鍋に水、鶏ガラスープの素を加え、沸騰したら、①をスプーンで一口サイズにしながらいれ、にんじん、白菜を加えて煮る。

- 4 火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

POINT!

野菜たっぷりで、とろみのあるスープなので食べ応えも十分です。残り物の野菜やきのこを入れてもOK。材料のアレンジをしやすいメニューです。

## 具だくさん ミネストローネ

かんたん

材料 2人分			
・トマトジュース	300ml	・ベーコン	4枚
・じゃがいも	1個	・コンソメ	小さじ1
・にんじん	1/2本	・塩胡椒	少々1
・たまねぎ	1/2個	・パセリ	お好みで



### 作り方

- 1 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ベーコンを1cm角に切る。
- 2 鍋で①を炒める。
- 3 ②にトマトジュースを加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

- 4 コンソメ、塩こしょうで味をととのえる。
- 5 お好みでパセリをちらす。

POINT!

トマトジュースを使って簡単に作ることができます。

## 冷蔵庫の野菜を消費！ 野菜たっぷりカレースープ

かんたん

材料 3人分			
・キャベツ	2枚	・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	1個	・しめじ	1/2袋
・ウインナー	3本	・カレールウ	1かけ
・コンソメキューブ	1/2個	・水	500ml程



### 作り方

- 1 野菜とウインナーは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に野菜、ウインナー、水、コンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 いったん火を止めて、カレールウを入れ溶かす。
- 4 再度加熱して、少し煮て完成。

POINT!

カレールウはカレーライス以外にも使えます。ごはんにもパンにも合うスープです。冷蔵庫に余った野菜を、スープにして消費しよう！水は少しずつ入れて、スープの濃さを調整してください。

## めんつゆで簡単！ なすとトマトのカラフルサラダ

かんたん

材料 2人分			
・なす	1本		
・トマト	1/4個くらい		
・きゅうり	1/3本くらい		
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2		
・お酢	小さじ1		
・かつお節	適量		
・オリーブオイル (又はサラダ油)	大さじ1		

POINT!

- 1 なすは食べやすい大きさに切り、フライパンに油をひいてしんなりするまで炒める。
- 2 トマトときゅうりは1センチ角に切る。
- 3 めんつゆとお酢をボウルに入れ、①と②の野菜を入れて和える。
- 4 冷蔵庫でよく冷やして、かつお節をのせてできあがり。

めんつゆを使うので簡単です。(味の濃さは調整してください) なすの代わりにズッキーニを使ったり、ピーマンを炒めていれてもOK! 野菜をたくさん食べることができます。さっぱりしているので、肉料理にも合います。

# リメイク簡単 ミートソーススパゲティ!

- 材料** 5人分
- ・牛豚の合挽き肉 500g
  - ・人参 1本
  - ・しいたけ 5枚
  - ・トマトケチャップ お好み
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・パスタ 5人分
  - ・玉ねぎ 2個
  - ・ピーマン 5個
  - ・トマト缶 2缶
  - ・ウスターソース 少々
  - ・塩胡椒 少々



作り置き かんたん

## 作り方

- 1 野菜、しいたけをみじん切りにする。
- 2 合挽き肉をオリーブオイルでよく炒め、塩胡椒をする。
- 3 ②に①を入れよく炒める。
- 4 ③にトマト缶、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて煮詰める。
- 5 茹でたパスタにかければ完成!!

## POINT!

ミートソースを大量に作って、ミートスパゲティにしてもいいし、冷凍しておきリメイクするのもおすすめ!例えば、卵でミートソースを包んだオムレツやご飯の上にミートソース、卵、チーズをかけてオーブンで焼けばミートドリアの完成!  
どれも簡単で美味しいので試してみてください!



# もやしのナムル

- 材料** 4人分
- ・もやし 1袋
  - ・にんじん 1/2本
  - ・きゅうり 1本
  - ・ハム 4枚
  - ・ごま 大さじ1
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
  - ・ごま油 少々
  - ・豆板醤 お好みで



作り置き かんたん

## 作り方

- 1 にんじん、きゅうり、ハムを細切りにする。
- 2 もやしとにんじんを耐熱性のポリ袋に入れ、電子レンジで3分程度加熱する。
- 3 ①、②とAを合わせる。

## POINT!

火を使わず簡単に作ることができます!

A

# レンジでチン♪ じゃがいものあんかけ

- 材料** 2人分
- ・じゃがいも(中) 2個
  - ・合挽き肉 50g
  - ・白だし 150ml
  - (ストレートタイプのめんつゆでもOK)
  - ・水溶き片栗粉 少々



作り置き

## 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、1口サイズに切る。
- 2 ジャガイモを耐熱容器にいれ、レンジでチンしてやわらかくする。
- 3 鍋で合挽き肉を炒め、好みの濃さの白だしをいれて煮る。
- 4 ③に水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。

- 5 ②のお皿に、④をかけたなら出来上がり!

## POINT!

作り置きできるので、朝忙しいときには朝食にもOK!

# ハンバーグドリア

- 材料** 1人分
- ・コンビニのデミグラスハンバーグ 1袋
  - ・ご飯 茶碗1杯
  - ・ケチャップ 大さじ1
  - ・溶けるチーズ 適量
  - ・パン粉 適量



コンビニ食材

## 作り方

- 1 グラタン皿にご飯を入れ、ケチャップと和える。
- 2 ①の上にハンバーグをデミグラスソースと共にいれ、上にチーズをのせ、パン粉を振りかける。
- 3 ②をトースターで焦げ目がつくまで5分程焼く。

## POINT!

・コンビニのハンバーグに少し手を加えてよりおいしく!  
・ハンバーグの味が濃いのでご飯にケチャップは無しでも可。

コンビニ食材

# コンビニおにぎり変身! 卵雑炊

材料 1人分

- ・コンビニのおにぎり(梅、鮭など)
- ・水 400ml
- ・うどんのスープの素 1袋  
(鶏がらスープの素でも良い)
- ・卵 1個



作り方

- 1 小さい鍋などで、お湯を沸かす。
- 2 沸騰後、うどんスープの素を入れ、混ぜる。
- 3 ②におにぎりを入れ、ごはんが柔らかくなってきたら、溶いた卵を回し入れる。
- 4 ③の卵に火が通ったら火を止め、最後にのりをちぎってトッピングして完成。



POINT!

おにぎりが余ってお腹が空いた時など簡単に作ることができます。

コンビニ食材

# おもてなしにも使える★ 巻くだけ!ヘルシー生春巻き

材料 約5人分

- ・コンビニのサラダチキン 1ヶ
- ・コンビニのカット野菜 1袋  
(カラフルなものがおすすめ)
- ・ライスペーパー(生春巻きの皮) 8枚
- ・ドレッシングやチリソース お好みで



作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。
- 2 生春巻きの皮は、表示のとおりにお湯で戻す。
- 3 生春巻きの皮に、野菜とサラダチキンを皮の真ん中よりやや下に適量のせ、皮の両側を折りたたんで巻く。
- 4 断面が斜めになるように半分に切って、完成。
- 5 お好みで、ドレッシングやチリソースを付けて召し上がれ!

POINT!

コンビニの食材を使って、あっという間におもてなし料理ができます!

「金沢 NICE MEALS」は、  
金沢学院大学、金沢学院短期大学、  
金沢大学、北陸学院大学短期大学部、  
北陸大学の学生有志で結成した、  
食育キャンペーン実行委員会の名称  
です。



発行: 石川県少子化対策監室  
協力: 金沢NICE MEALS  
(食育キャンペーン実行委員会)

平成29年10月 作成

