

ちまきらい

だいそつと れしぴ

10分で出来る
簡単おいしい痩せレシピ





侍れしぴとは？

侍 Super Foodを使った

簡単で

美味しい

健康的なダイエット

レシピ集です

目次

- 01 侍 Super Foodとは？
- 02 鯖缶deなめろう
- 03 エノキde嵩上げ鶏つくね
- 04 海老の白滝チャプチェ
- 05 アレンジ冷奴3種盛り
- 06 納豆とキムチのレタス包み
- 07 豚肉と豆苗・エノキのレンチン蒸し
- 08 スペシャルプレゼントのご案内





侍 Super Foodとは？

侍Super Foodとは、私たちの国日本が誇る**健康和食材**のこと。

発酵食品王国・日本の味噌・納豆・ぬか漬け

島国日本の豊かな**海の幸** 青魚や海藻類

畑のお肉・**大豆食品** 豆腐・枝豆など

日本には、世界が注目する健康食材がたくさんあります。

それなのに、私たち日本人は何故

海外由来のダイエットフードばかり追いかけるのでしょうか？

侍 Super Foodを上手に活用して、美味しくダイエット！

世界最短のダイエット成功の近道は

私たちの国日本にあります！



鯖缶 DE なめろう

鯖缶を使って
包丁いらすの
簡単なめろう!!!

材料

鯖の水煮缶 1缶

ミョウガ 2個

ねぎ 1/2本

味噌 大さじ1

チューブの生姜

大さじ1

大葉 6枚

* 1人分のカロリー

186kcal



作り方

- 1 鯖缶は、水けを切っておく。
- 2 ミョウガとネギは、大きめのみじん切りに。
サクサクした食感があつた方が
美味しいので、あまり細かくしないで。
- 3 ボウルに1と2を入れて
粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- 4 3に味噌とチューブの生姜を入れて
さらにしっかり混ぜる。
- 5 大葉を敷いた上に、なめろうの1/6を
盛り付け、残りの大葉2枚も同様に
なめろうと交互に盛り付ける。
- 6 大人は、そのまま大葉で巻いて召し上がれ！
お子さん用は、丼にしても。

えのきDE嵩上げ鶏つくね

刻みエノキを加えて、旨味と食物繊維をアップ！
なのにカロリーは、上手にダウン！



材料

鶏胸ひき肉 100g
えのき 1/2袋
長ネギ 1/2本分
卵 2個
片栗粉 小さじ1/2
チューブのおろし生姜
お好みで
めんつゆ 大さじ2
みりん 小さじ3
サイドに添える野菜
(冷蔵庫の残り野菜で
OKです！)
* 1人分で185kcal

作り方

- 1 エノキと長ネギをみじん切りにしておく
- 2 ボウルに1と鶏胸ひき肉・片栗粉を入れて粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- 3 4等分して、小判型にまとめる。
- 4 めんつゆとみりんを合わせておく。
- 5 中火のフライパンで3を両面こんがり焼いたら弱火にして、中まで火が通るまで蒸し焼きにする
- 6 4をフライパンに回し入れ、つくねに絡める。
- 7 つくねを先に取り出し、照り焼きダレは少し煮詰める。
- 8 つけ野菜とつくねを器に盛り付けてり焼きダレをかける。
好みで卵黄を添えて召し上がれ！！

海老の白滝チャプチェ

春雨を白滝に変えて、糖質OFF!!!



作り方

- 1 コチュジャン・めんつゆ・チューブのニンニク
生姜・中華スープの素を小さな器に混ぜておく。
- 2 白滝は、食べやすい大きさに切り、さっと茹でて
アクをとっておく。
- 3 冷凍エビもプリッとするまで、熱湯で茹でる。
- 4 フライパンに強火でごま油を熱し
しめじを入れて、油が馴染むまで炒める。
- 5 パプリカと海老を加えて炒める。
- 6 白滝を加え、全体に油が馴染んだら
1を加えて、味を絡める。
- 7 器に盛り付け、刻みネギを飾り
白胡麻を振って出来上がり！

材料

冷凍むき海老 200g
白滝 150g
しめじ 1/2パック
黄パプリカ 1/2個分
刻みネギ 適量
ごま油 大さじ1
コチュジャン・もしくは豆板醤
小さじ1
めんつゆ大さじ2
中華スープの素 ひとつまみ
チューブのおろし生姜 お好みで
チューブのおろしニンニク
お好みで
白胡麻 少々
*1人分で175kcal

アレンジ冷奴2種盛り

梅肉・岩のり・アボカド・ちりめん雑魚で
冷奴をおしゃれにアレンジ!!!



材料

絹ごし豆腐 1丁
梅干し 1個
白だし 小さじ1/2
大葉 1枚
ミョウガ 1
縮緬雑魚 大さじ2
ブロッコリースプラウト
少々
ごま油 小さじ2
醤油 少々

作り方

- 1 豆腐は4等分にカットして
2つつつさらに盛り付けておく
- 2 梅干しは、種を覗いて叩いておく。
- 3 小さな器で2と白だしを混ぜ合わせておく
- 4 片方の豆腐に3を乗せ、刻んだ大葉と茗荷を飾る
- 5 フライパンにごま油と縮緬雑魚を入れてから
弱火で雑魚がカリッとするまで炒める
- 6 5に醤油を少し垂らし、残りの豆腐に
油ごとかける
- 7 6の上にブロッコリースプラウトを
飾って出来上がり

* 1人分で98kcal

納豆とキムチのレタス包み

メタボ気味なご主人の
お酒の肴にもおすすめ！



作り方

- 1 レタスは内側の小さめものを選んで、皿に盛り付ける。
- 2 レタスに、ひきわり納豆小さじ1ずつをのせる。
- 3 納豆の脇にキムチを小さじ1ずつのせる。
- 4 お好みで青ネギの小口切りを散らして出来上がり。

材料

レタス 小4枚
ひきわり納豆 1/2パック
キムチ 小さじ2

*1人分で27kcal



豚肉と豆苗の レンチン ポン酢蒸し

豆苗・エノキ・豚肉を
お皿に盛り付け
ごま油をひと垂らしして
レンチンするだけ！

材料

豚しゃぶしゃぶ肉 10枚

豆苗 1袋

えのき 1袋

ごま油 小さじ1

ポン酢 大さじ1

*1人分で81kcal



作り方

- 1 豆苗は、根元を切り落とし
半分長さにカットし
皿にこんもり盛り付ける。
- 2 えのきも同様にカットし
豆苗の上に盛り付ける。
- 3 2を覆うように、豚肉をのせる
- 4 一人分につき、ごま油1/2を垂らし
ふんわりラップをしたら
レンジで2～3分
豚肉に火が通って
色が変わるまで、レンチンする。
- 5 ポン酢を一人あたり
大さじ1/2かけて、いただく。



7日間の無料体験
オンラインダイエットレッスンに
アタタをご招待します！



サプリも、置き換えも使わず
身近な健康食材を
美味しく食べて、綺麗に痩せる！
7daysダイエットチャレンジ！

次回の無料体験参加希望の方は
右下のQRコードから
お申し込みください。



茨城県つくば市並木
2-9-112
tel:029-856-4026



