

さむらい
だいいえつと
れしび

Samurai Diet Recipe

Ready in 10 minutes!
Quick and Easy
Healthy Recipes

10分
で出来
る
簡単
おい
しい
痩せ
レシ
ピ



Samurai Super Food Academy

侍れしびとは？

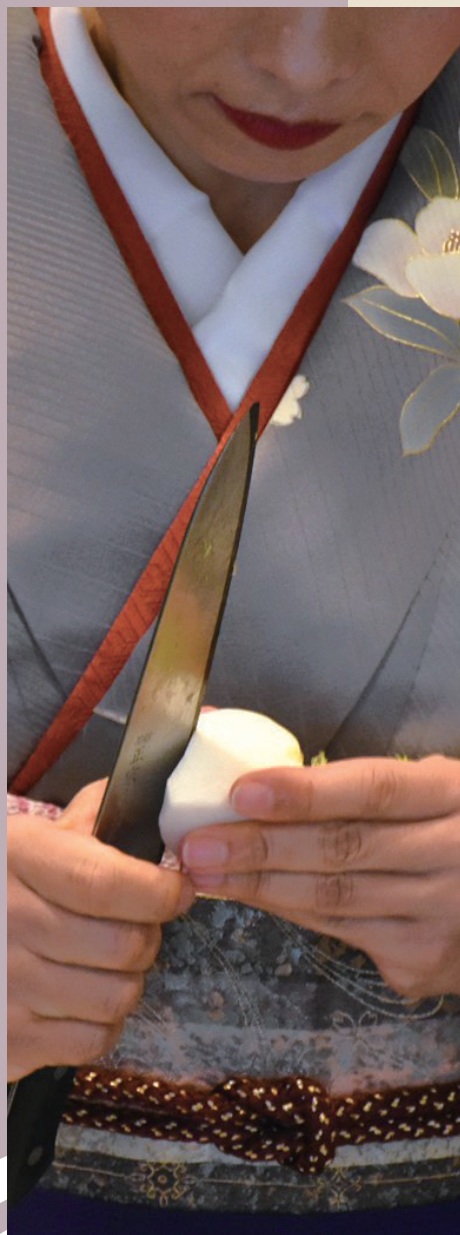
What is "Samurai Recipe"?

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

It is a brochure of easy, delicious, and healthy recipes
for weight loss using "Samurai Super Food".

目次 [Contents]

- 01 侍 Super Foodとは？
What is "Samurai Super Food"?
- 02 侍 Super Food レシピに登場する日本食材の健康効果
Samurai Super Food Health benefits of Japanese ingredients featured in the recipes
- 04 鶏胸肉のレンチンレモン蒸し
Easy Lemon-Steamed Chicken
- 06 サイコロステーキの山葵ソース
Wasabi-sauce Steak Bites
- 08 エノキDEボリュームアップダイエット鶏つくね
Volume-Increased Chicken Meatballs DE Enoki Mushrooms
- 10 海老のチャプチェ
Shirataki Japchae with Shrimp
- 12 マグロのピリ辛ポキ
Mildly Spicy Tuna Poké
- 14 野菜たっぷり鮭のちゃんちゃん焼き
Salmon with vegetables in a "chan-chan-yaki" style



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！

What is "Samurai Super Food"?

"Samurai Super Food" refers to the **healthy Japanese ingredients** that Japan takes pride in.

These include:

Fermented foods such as miso, natto, and pickled bran.

Seafood such as fish and seaweed which are abundant in Japan, being an island country

Soy-based foods, often referred to as "meat from the fields," like tofu and edamame

Japan has many healthy foods that are attracting attention from all around the world.

Make good use of Samurai Super Food and enjoy a delicious diet!

The world's quickest route to diet success starts with Japanese healthy foods!

侍 Super Food

Samurai Super Food

味噌

Miso



味噌汁の材料として有名な味噌ですが、日本では調味料として料理にも活用されます。

味噌は食物繊維が豊富な発酵食品なので、腸内環境を改善して便通を良くする他、免疫力のアップやデトックス効果も期待できます。

Miso is well-known as an ingredient in miso soup. It is also used as a seasoning in many Japanese cuisines.

Miso is a fermented food rich in dietary fiber, which not only improves gut health and regularity but also boosts immunity and detoxification.

日本酒

Japanese sake

最近、ドリンクとして海外のレストランでも人気の日本酒ですが、日本ではこちらも料理の調味料としても活用されます。

飲用としてはリラックス効果や保温効果が期待できる日本酒ですが、料理に使うとコクや旨味を増す。魚介類の臭みを消すなどの効果に優れています。

Japanese sake has recently become popular as a beverage, even in restaurants overseas. It is also used as a seasoning for cooking in Japan.

Japanese sake is a drink that can be expected to have a relaxing and warming effect, but when used in cooking, it adds richness and umami (flavor). It also has excellent effects such as eliminating the smell of seafood.



みりん

Mirin (sweetened sake)

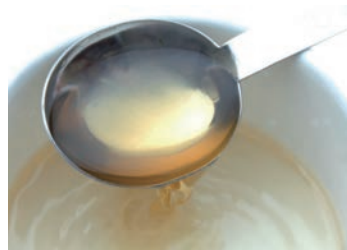
米麴やアルコールなどを材料に作られる調味料。

まろやかな甘みがあり、料理に深いコクと旨味を与えます。

また、料理に照りとツヤを出し、煮崩れも防ぐので、出来上がりの見た目が美味しそうに仕上がるというメリットもあります。

入手できない場合は、甘めのデザート白ワインで代用してください。

Mirin is a seasoning made from unique ingredients which are rice malt and alcohol. It has a mild sweetness that gives dishes a deep richness and flavor. It also adds a lustrous finish to dishes and prevents overcooking, resulting in making the finished dish look more delicious. If you can't find it, use a sweet dessert white wine instead.



レシピに登場する日本食材の健康効果

Health benefits of Japanese ingredients featured in the recipes

米酢

Rice vinegar



世界的に人気の和食「寿司」にも使われる米酢。

他の穀物酢より酸味が強く、米のまろやかな風味があるのが特徴です。疲労回復、血圧の上昇を抑える健康効果がとともに、血糖値の上昇を抑え、腸内環境を整えるダイエット効果も期待できます。

Rice vinegar, which can be found used in the globally popular "sushi", has a stronger sourness and a mild rice flavor compared to other grain vinegar. Along with its health benefits of recovering from fatigue and the control of blood pressure, it can also help regulate blood sugar levels and promote a healthy gut environment, making it effective for weight management.

わさび

Wasabi

わさびには、抗菌作用があるので刺身や寿司など、生の魚介類を食べるときの香辛料として活用されます。

むくみや高血圧を予防するカリウムも含まれ、糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変えるビタミンB1、B2も含むので、上手に活用しましょう。ただし、辛味が強いので使用量には十分注意してください。

Wasabi, known for its antibacterial properties, is used as a condiment when eating raw seafood such as sashimi and sushi. It contains potassium, which prevents swelling and high blood pressure. It also includes vitamins B1 and B2, which convert carbohydrates, fats, and proteins into energy. However, please be careful about the amount you use as it has a strong spiciness.



白滝

Shirataki



Source : <https://www.house-foods.com/products/shirataki/>

白滝に含まれる食物繊維「グルコマンナン」は、水を吸って膨張するため、満腹感を得られる上に、お通じを良くする効果があります。

低カロリーで、低糖質なのでダイエットにぴったりの食材ですが、食べすぎるとお腹が張る原因になるので、大量に食べるのは控えましょう。アメリカでは、白滝に豆腐を混ぜた「豆腐しらたき」が、ダイエットやグルテンフリーを気にする方に人気です。

The dietary fiber "glucomannan" contained in Shirataki absorbs water and expands, making you feel full and improving bowel movements. It is low in calories and low in sugar, making it a perfect food for dieting. Still, be mindful not to eat them a lot, as eating too much can cause bloating. In the United States, "Tofu Shirataki Spaghetti", which is made with Shirataki and tofu, is popular among people focusing on diet or gluten-free options.

鶏胸肉のレンチンレモン蒸し

Easy Lemon-Steamed Chicken

レモンの酸味と
皮の苦味がアクセント!

The fresh lemon's sourness and the peel's
bitterness give a distinctive accent!
You can cook it easily with the microwave only!



◆ 作り方

- ① 鶏胸肉は皮を剥ぎ、一口大の斜め切りにする。
- ② レモンは半分に切り果汁を搾り、皮を薄く剥いて細切りにする。
※皮は、白い部分が入ると苦くなるので、注意してね。
- ③ 耐熱容器に鶏胸肉を入れて、レモン汁・料理酒・片栗粉・胡麻油・塩を加え、しっかり揉み込む。
- ④ レモンの皮も加えて、さらに揉むこむ。
- ⑤ ラップをして、レンチン3分。
- ⑥ 1度レンジから取り出し、くっついた鶏肉をほぐす。
- ⑦ 再度ラップをして、レンチン2分。
火の通りを見て、必要なら1分追加加熱する。
- ⑧ 皿に盛り付け、ネギの小口切りと黒胡椒を振って出来上がり。

材料 (2人分)

鶏胸肉 (200g)	1枚
レモン	1/2個
料理酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	1~2つまみ
黒胡椒	お好みで
ネギの小口切り	1/4本分
※1人分で170kcal	

Ingredients (serves 2) 170 kcal per serving

- 1 skinless, boneless chicken breast (200g or 1/2lb)
- 1/2 Lemon
- 2 teaspoons Japanese saké
- 1 teaspoon cornstarch (Most Japanese use potato starch instead of cornstarch)
- 1 teaspoon toasted sesame oil
- 1 or 2 pinches of salt
- Black pepper as much as you like
- 1 tablespoon finely chopped green onion or scallion

◆ Directions

1. Slice the chicken into bite-sized diagonal pieces.
2. Cut the lemon in half, squeeze the juice, and thinly peel the lemon. Then finely chop the peels.
* Please be careful as the white part of the peel can make it taste bitter.
3. Place the chicken in a microwavable container or dish and add the lemon juice, cooking sake, cornstarch, and sesame oil, then rub them thoroughly into the chicken.
4. Add the chopped lemon peel and rub it into the chicken well.
5. Cover the container or the dish with a plastic wrap and heat with the microwave for 3 minutes.
* The cooking time may vary according to the microwave you use
6. Remove the container or the dish from the microwave and separate the chicken pieces if they have stuck together.
7. Cover the container or the dish with plastic wrap again, and heat with the microwave for 2 minutes.
* The cooking time may vary according to the microwave you use
8. Remove from the microwave and serve on a plate. Top with black pepper and finely chopped green onions. Enjoy!

サイコロステーキの山葵ソース

Wasabi-sauce Steak Bites

牛ステーキを山葵と
麺つゆのソースで、爽やかに！

Enjoy a refreshing taste with wasabi
on your beef steak!



◆ 作り方

- ① 牛肉は常温に戻し、2cm角のサイコロ上にカットする。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ 肉に火が通ったら、同じフライパンにめんつゆと味醂を加えて、煮詰める。
- ④ 煮汁が半量になったら最後にワサビを加えて絡ませたら、火を止める。
- ⑤ 付け合わせの野菜と一緒に盛り付けて、ワサビを添える。好みで、添えたワサビをディップして召し上がれ。

材料 (2人分)

牛ステーキ肉 (赤身)	200g
めんつゆ	1/4カップ
みりん	小さじ1
米油もしくはサラダ油	小さじ1/2
ワサビ	お好み量

※1人分で238kcal

Ingredients (serves 2)

238 kcal per serving

Beef steak* 200g or 1/2 lb
* Please be sure to choose cuts with as little fat as possible. NY strip, Filet Mignon, or round would be better.

1&1/2 tablespoons soy sauce

2&1/2 tablespoons "mirin" or sweet dessert wine

1 teaspoon Japanese sake

1/2 teaspoon sugar

1/2 teaspoon rice oil or vegetable oil

Wasabi** as much as you like

** Wasabi is often called "Japanese horseradish". It has a hot flavor and stimulates the nose. If you use wasabi for the first time, please try a pinch of wasabi before you put it into the sauce.

◆ Directions

1. Bring the steak to room temperature and then dice it into 2cm/0.8in cubes.
2. Heat oil in a frying pan and cook the steak.
3. Once the steak is cooked through, remove it from the pan. To make the sauce, add soy sauce, "mirin", Japanese sake, and sugar and boil it down.
* Do not throw away the leftover broth from the steak. Add in the ingredients and combine them with the broth to make a tastier sauce!
4. When the sauce is reduced by half, add wasabi and stir. Return the steak to the pan and coat it with the sauce. Then turn off the heat.
5. Serve with your favorite vegetables. Eat with wasabi as a dip if you'd like.



エノキDEボリュームアップ ダイエット鶏つくね

Volume-Increased Chicken Meatballs DE Mushrooms

卵黄をちょこっとつけると
旨みUP

Add chopped mushrooms to increase the nice taste and dietary fiber while effectively decreasing calories!



◆ 作り方

- ① エノキをみじん切りにしておく
- ② 長ネギもみじん切りにしておく
- ③ ボウルに①②、鶏胸ひき肉・チューブのおろし生姜・片栗粉を入れて粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④ 4等分して、小判型にまとめる。
- ⑤ めんつゆとみりんを合わせておく。
- ⑥ 中火のフライパンで④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
- ⑦ ⑤をフライパンに回し入れ、つくねに絡める。
- ⑧ つくねを先に取り出し、照り焼きダレは少し煮詰める。
- ⑨ つけ野菜とつくねを器に盛り付け、照り焼きダレをかける。好みに卵黄を添えて召し上がれ!!!

材料 (2人分)

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2

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186kcal

Ingredients (serves 2)

186 kcal per serving

- 100g (1/4lb) ground chicken breast
- 1/2 pack shiitake mushrooms or brown mushrooms
- 4 tablespoons chopped green onion or scallion
- 1/2 teaspoon cornstarch or potato starch
- 1 teaspoon grated ginger: to taste (if you like)
- 1 tablespoon soy sauce
- 2 tablespoons "mirin" or sweet dessert wine
- 1 teaspoon Japanese sake
- 1/4 teaspoon sugar
- Vegetables for garnishing (Vegetables left in your refrigerator are good!)

◆ Directions

1. Chop mushrooms.
2. Put 1, ground chicken breast, cornstarch, and grated ginger in a bowl and mix well until the mixture becomes viscous.
3. Quarter the mixture and roll each into an oval shape.
4. Mix soy sauce, "mirin", Japanese sake, and sugar.
5. Pan-fry both sides of the chicken meatballs of #3 until golden, then reduce heat to low and smother until cooked through.
6. Pour 4 in a circular motion to cover the meatballs.
7. Take out the meatballs first, and then boil down the salty sweet soy sauce a little.
8. Serve the meatballs and vegetables for garnishing on a dish and pour the sauce. Enjoy!

海老のチャプチェ

Shirataki Japchae with Shrimp

白滝でカロリーダウンしながら
食物繊維も補給!
腹持ちも抜群です!!

Use shirataki (noodles made from devil's tongue starch) instead of bean-starch vermicelli to cut sugar intake!



◆ 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 (2人分)

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	

Ingredients (serves 2)

175 kcal per serving

200g (1/2lb) frozen shrimp without shell

150g (1/3lb) "shirataki*" or "Tofu Shirataki Spaghetti"

* Shirataki is made from the corm of the konjac plant. You can find it in a fridge in the Asian grocery area. If you can't find it, you can use glass noodles instead, but the sugar of "shirataki" is lower than glass noodles.

1/2 pack shimeji mushrooms (shiitake mushrooms or brown mushrooms can be used instead.)

1/2 yellow bell pepper

2 tablespoons chopped green onion: to taste

1 tablespoon toasted sesame oil

1 teaspoon Korean red chili paste (gochujang) or Chinese red chili paste (doubanjiang)

1 tablespoon soy sauce

1 tablespoon "mirin" or sweet dessert wine

1 teaspoon Japanese sake

1/4 teaspoon sugar

A pinch of powdered Chinese soup stock or chicken soup stock

1 teaspoon grated ginger: to taste

1 teaspoon grated garlic

1 tablespoon white sesame seeds: to taste

◆ Directions

1. Mix gochujang, soy sauce, "mirin", Japanese sake, sugar, grated garlic, grated ginger, and powdered Chinese soup stock in a small bowl.
2. Cut the "shirataki" into bite-size pieces and boil lightly, skimming the scum.
3. Boil frozen shrimp in hot water until they become plump.
4. Heat the sesame oil in a frying pan, add the Shimeji mushrooms, and fry until the oil covers the Shimeji mushrooms.
5. Add bell pepper and shrimp, and fry.
6. Put the "shirataki" in the frying pan, add 1 after the oil covers all the ingredients, and season fully.
7. Serve the ingredients on a dish, garnish with the chopped green onion, and scatter white sesame to finish!

マグロのピリ辛ポキ

Mildly Spicy Tuna Poké

マグロのお刺身に豆板醤とコチジャン・
ゴマ油で、夏に美味しいピリ辛ポキ風に
ハワイと日本・韓国3国のコラボレーション!

Delicious spicy poke-style dish
for summer comes from the
collaboration of Hawaiian,
Japanese, and Korean cuisine!



◆ 作り方

- ① マグロの刺身は、1口大にカットする。
- ② 長ネギはみじん切りに、大葉は千切りにしておく。
- ③ ボウルに、寿司酢・胡麻油・豆板醤・コチュジャン・
チューブのニンニク・チューブの生姜・すりごまを混ぜておく。
- ④ ①にマグロの刺身と、長ネギのみじん切り、
大葉の千切りを加え、軽く混ぜ
小鉢に盛り付けて、貝割れ大根を添える。

※お子さんには、丼にしてあげるのもオススメ!



材料 (2人分)

マグロの刺身	200g
長ネギ	1/2本
大葉	3枚
貝割れ大根	少々
寿司酢	大さじ1
※カンタン酢でもOK!	
胡麻油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
チューブのニンニク	小さじ1
チューブの生姜	小さじ1
すりごま	大さじさじ1
※1人分で163kcal	

Ingredients (serves 2)

163 kcal per serving

200g (1/2lb) sashimi grade tuna

2 tablespoons chopped green onion

3 Japanese basil leaves (ao shiso*)

* Basil leaves can be used.

A little broccoli sprouts

1 tablespoon sushi vinegar** (sweetened vinegar)

** If you don't have sushi vinegar, please use 1 tablespoon of rice vinegar mixed with 2 teaspoons of sugar and 1 teaspoon of a pinch of salt.

1/2 tablespoon toasted sesame oil

1/2 teaspoon Chinese chili bean paste
(dou-ban-jiang)

1/2 teaspoon Korean red chili paste (gochu-jiang)

1 teaspoon grated garlic (or garlic paste)

1 teaspoon grated ginger (or ginger paste)

1 tablespoon white sesame seeds (ground one
would be better)

◆ Directions

1. Cut the tuna into bite-sized pieces.
2. Shred ao shiso leaves (Japanese basil).
3. Mix sushi vinegar, toasted sesame oil, Chinese chili bean paste, Korean red chili paste, grated garlic, grated ginger, and ground sesame seeds in a bowl.
4. Add the tuna, chopped green onion, and shredded ao shiso leaves (Japanese basil) into the bowl and stir them lightly.
5. Serve in a small bowl and top it with broccoli sprouts.

* If you'd like, you can serve it as a poke bowl with rice for kids!

野菜たっぷり鮭のちゃんちゃん焼き

Salmon with vegetables in a “chan-chan-yaki” style

抗酸化成分アスタキサンチンが老化を防止!
ダイエットにも、アンチエイジングにも
味方になる鮭をたっぷりの野菜と共に!!!

The antioxidant ingredient “Astaxanthin” in the salmon will prevent aging!
Enjoy salmon with lots of vegetables, which is great for weight loss and anti-aging!



◆ 作り方

- ① 味噌とみりんは、小鉢に混ぜ合わせておく。
- ② キャベツはざく切りに、玉ねぎはくし切りに、人参は薄めの半月切りに、ピーマンは種を抜いて、乱切りにしておく。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かしたら鮭を皮目から入れて、両面焼く。
- ④ 両面焼けたら、中弱火にし焼いた鮭の上面に味噌を半量ずつ塗る。
- ⑤ 味噌を塗った鮭の上に、②の野菜を山盛りに乗せ蓋をして、野菜がシンナリするまで蒸し焼きにする。
- ⑥ お皿に野菜を盛り付け、その上に鮭を乗せたら鮭を崩して、野菜と混ぜながらいただく。

※好みで食べる前に黒胡椒を振ったもOK！

材料 (2人分)

鮭の切り身	2切れ
キャベツ	1/4玉
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ピーマン	2個
舞茸かシメジ	1株
バター	10g
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2

※1人分で312kcal

Ingredients (serves 2) 312 kcal per serving

- 2 pieces salmon
- 1/4 green cabbage
- 1 onion
- 2 carrots
- 1 green bell pepper
- 1 pack maitake-mushrooms or shimeji-mushrooms (sliced brown mushrooms or portabella mushrooms can be used instead)
- 1 tablespoon salted butter
- 2 tablespoons “miso” paste
- 2 tablespoons “mirin” or sweet dessert wine

◆ Directions

1. Mix miso paste and “mirin” in a small bowl.
2. Roughly chop the cabbage, cut the onion into wedges, and cut the carrots into thin half-moons. Remove the seeds of the green bell pepper and cut into large chunks.
3. Heat a frying pan over medium heat, and melt the butter. Place the salmon, skin side down, into the frying pan, then grill both sides of the salmon.
4. After both sides of the salmon are browned, turn the heat down to low. Spread half of the miso paste (that we mixed in Step 1) on top of the grilled salmon.
5. Cover the miso-coated salmon with the cut vegetables. Put on the lid and steam-fry until the vegetables become tender.
6. Serve the vegetables on a plate and place the salmon on top. Break up the salmon as you eat and enjoy it with the vegetables!

* You can also sprinkle some black pepper on top if you like!

Invite you to our 7-Day Trial Online Diet Lesson!

Use healthy Japanese cooking ingredients!
 No dietary supplement, no replacement meal!
 Eat deliciously and lose weight beautifully!
 7-Day Diet Challenge!



7日間の体験
 オンラインダイエットレッスンに
 あなたをご招待します！

サプリも、置き換えも使わず、
 健康和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。

Want to participate in the 7-Day Diet Challenge?
 Please apply through the QR code in the bottom right corner.



登壇履歴
 Speaking
 Engagement

- ・東京ビッグサイト グルメ & ダイニングショー
 Tokyo Big Sight "Gourmet & Dining Show"
- ・明治安田生命 健康セミナー
 Meiji Yasuda Life Insurance Company "Health Seminar"

- ・イオンカルチャークラブ 美容セミナー
 Aeon Culture Club "Beauty Seminar"
- ・その他多数
 And many others



30kgダイエット成功者の校長が
 あなたのダイエットを成功に導きます。
 The principal, who successfully lost 66 lbs,
 will guide you to success on your diet!



〒305-0044 茨城県つくば市並木2-9
 TEL 029-856-4026

Samurai Super Food Academy
 2-9, Namiki, Tsukuba, Ibaraki, 305-0044, Japan