めざそう！ウエスト マイナス5cm レシピ

夏も元気に、おなかダイエット

夏のダイエットの基本は、「低カロリー」プラス「暑さ対策」。元気の素のたんぱく質、暑さのストレスに対抗するビタミンC、夏場に消耗しがちなビタミンB1の補給が欠かせません。抗酸化物質と食物繊維は、おなかの脂肪減らしの必須アイテムです。

1人分 177kcal
塩分 0.8g

カレー風味で食べやすく

イカと豆腐とゴーヤーのカレーいため

材料 2人分

豆腐…… 1/2 丁
イカ…… 1/2 ぱい
酒・塩・こしょう … 各少々
ゴーヤー…… 1/2 本
サラダ油…… 大さじ 1
カレー粉…… 小さじ 1

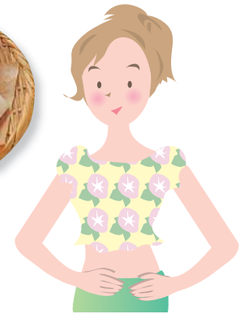
作り方

1. 豆腐は 1.5 ㎝角に切り、ざるにあげて水気を切る。
2. イカは表面に切り込みを入れ、ひと口大に切って酒・塩・こしょう各少々をもみ込む。
3. ゴーヤーは種とわたを取り、2 ～ 3 ㎜厚さに切る。
4. フライパンを温め、サラダ油大さじ 1/3 をしき、豆腐を焼きつけて取り出す。
5. 同じフライパンにサラダ油大さじ 2/3 を加え、ゴーヤー、イカをいためる。
6. 5に豆腐を戻し、カレー粉をふり入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

体に効く！ 食材

●**ゴーヤー**は**ビタミンC**の宝庫。さらに見逃せないのが**植物インスリン**の存在。血糖をコントロールするインスリンに似た作用がある。

●**イカ**と**豆腐**は、ともに**低カロリー**の**良質たんぱく質源**。とくにイカに多く含まれる**タウリン**はコレステロールを下げる作用がある。豆腐は**ビタミンB_1**を含み、抗酸化作用のある**ビタミンE**も多い。



油を使わず、さっぱり味

トマトと夏野菜のおひたし

材料 2人分

オクラ…… 5 本
枝豆……正味 50g
塩…… 適宜
きゅうり…… 1 本
トマト…… 1 個
水…… 1 カップ
しょうゆ…… 大さじ 2 弱
みりん…… 大さじ 1 弱
かつおぶし……5g

作り方

1. オクラは根元の硬いところをきれいにむき、ひげ根を取って熱湯でゆで、水に放してから取り出す。
2. 枝豆はさやごと塩をまぶしてすり、熱湯で 3 分ほどゆで、さやから取り出す。
3. きゅうりは軽く塩ですり、薄切りにしてしんなりしたら絞る。
4. トマトは食べやすい大きさに切る。
5. 鍋に水、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら、かつおぶしを入れて火を止め、こして冷ます。かつおぶしは絞っておく。
6. 野菜を5に漬けて冷やす。
7. 6を器に盛り、5のかつおぶしを添える。

体に効く！ 食材

●**トマト**の赤い色素の**リコピン**は、強力な抗酸化物質で内臓脂肪の撃退に役立つ。

●**オクラ**は抗酸化力が高い**βカロテン**、**ビタミンC**のほか**カルシウム**も多い。ネバネバの素の**ムチン**は、たんぱく質の吸収を高め、コレステロールを吸着・排出する作用も。

●**枝豆**は**良質たんぱく質**、**ビタミンB_1**のほかに、**ビタミンC**も含む。

●**きゅうり**は、**むくみ取り**の作用もある。

1人分 80kcal
塩分 1g

料理制作
ファミリークッキングスクール主宰
浜内 千波

nutrition analysis FAMILY COOKING SCHOOL ／ photography HIROSHI OSUGA