



夫のため の やせごはん

ワタナベマキ

我が家で活躍の
ヘルシー
111品
おかず

最近太ってきた旦那さんへの
“おいしくて満足できる”
愛情ヘルシー献立

マイナビ



夫のための
やせごはん

ワタナベマキ

我が家で活躍の

ヘルシー

おかず

111品

はじめに

ある日、夫がダイエットを決意しました。

もともとの太りやすい体質に、年齢を重ねて代謝が落ちたこと、仕事の忙しさやストレスなどが重なって、一気に体重が増えてしまったときのことでした。

夫は自宅の一室を事務所に使っています。私も家で仕事をしているので、基本的には、朝昼晩の3食を一緒に食べます。いつも私の作ったごはんをおいしく食べてくれるのはうれしいのですが、仕事柄、ついつい料理を作りすぎてしまったり、試作の味見をお願いしたりすることも。少なからず夫が太る原因を作ってしまったかとも、ちょっぴり反省して、「よっしっ!」と一念発起。今まで以上に食事作りに気をつかうようになりました。

普段から、季節感を大事にした、からだにやさしいごはんを心がけてきましたが、さらにカロリーや栄養バランスも意識して……。

この本では、そんな私が夫のために日々作ってきた「やせごはん」をまとめました。

単純に食事の量を減らせばやせられるかもしれませんが、我慢の連続では長続きしませんし、楽しくありません。

おいしく、無理なく、ヘルシーに。

もともと太り気味のだんなさんに、結婚してから太ってきたというご主人に、そしてもちろん、最近体重が気になるご自分のために、いろいろな場面で我が家の「やせごはん」がお役に立てばうれしいです。





はじめに — 2
やせごはん作りのポイント — 6

Column

1 だしのこと — 48
2 かさ増しごはんのアイデア/お弁当のすすめ — 72
3 おまけの甘味 — 92

1 いつもの献立をヘルシーに

鶏のから揚げ献立 — 12

鶏むねのしっとりから揚げ/キャベツと大葉のレモンサラダ
/しめじのごま和え/わかめとねぎのみそ汁

から揚げアレンジ — 15

- ① スパイシーから揚げ
- ② 青のりと白身魚のヘルシーから揚げ

定番牛ハンバーグ献立 — 16

牛ハンバーグ/トマトとみょうがのサラダ/にんじんとズッキー
ーニの温野菜/まいたけのみそ汁

ハンバーグアレンジ — 19

- ① ひじきと豆腐のハンバーグ
- ② お麩と長ねぎのみそハンバーグ

定番肉じゃが献立 — 20

定番肉じゃが/レタスとのりのサラダ/豆腐のキムチのせ/
なめこのみそ汁

肉じゃがアレンジ — 23

- ① 根菜塩肉じゃが
- ② 長ねぎと鶏ひき肉の肉じゃが

焼き魚献立 — 24

ブリの塩焼き きゅうりの和え物添え/厚揚げのトマト黒酢
がけ/わかめとカイワレのゆかり和え/なすのごまみそ汁

魚料理アレンジ — 27

- ① 白身魚とチンゲン菜の中華蒸し
- ② サケの香味野菜たっぷりおろし

お刺身献立 — 28

お刺身の盛り合わせ/春菊のアーモンド和え/エリンギとこ
んにゃくの白和え/かぶのみそ汁

お刺身アレンジ — 31

- ① マグロと長いもの黒酢漬け
- ② 白身魚のカルパッチョ パセリレモンソース

炒め物献立 — 32

肉野菜炒め/もずくと大根のサラダ/ちくわときゅうりの酢
の物/シジミのみそ汁

炒め物アレンジ — 35

- ① ホタテと小松菜の豆豉炒め
- ② 鶏むね肉のレタス塩炒め

カレー献立 — 36

きのこカレー/キャベツとらっきょうのサラダ/ミニトマトと
豆腐のスープ

カレーアレンジ — 39

ひよこ豆とひき肉のドライカレー

[夜遅い日のヘルシー献立]

ぞうすい献立 — 40

梅と大根のぞうすい/ブロッコリーのサラダ

温麺献立 — 42

えびと枝豆の春雨温麺/水菜のおかか和え

[晩酌派夫のおつまみ献立]

ビールや焼酎に 小鍋献立 — 44

キャベツとアサリの小鍋/焼き油揚げと長ねぎのわさび和え/炒
り大豆の黒酢漬け

ワインに 洋風おつまみ献立 — 46

イカとミニトマトのカルパッチョ/ルッコラマッシュルームジンジャ
ーサラダ/豆腐のレモンマリネ

本書の決まり

- ・ 大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カ
ップは200mlです。
- ・ カロリーは特に表記のない限り、1人分
です。

2 ヘルシー食材で作る — 主役のおかず

鶏ささみ肉のレシピ

- 鶏ささみおろし和え — 50
- にんじんとねぎのロールささみ — 51

鶏むね肉のレシピ

- 鶏むねそぼろ — 52
- 鶏ハム — 53

豚もも肉のレシピ

- 豚の厚切りマスタードソテー — 54
- 豚しゃぶ 香味野菜のせ — 55
- キャベツとごぼうの重ね煮 — 56
- 豚肉と白菜の梅蒸し — 57

ラム肉のレシピ

- ラムのトマトソテー — 58
- ラムと春菊のオイスター炒め — 59

白身魚のレシピ

- サワラのカレーソテー — 60
- カジキのオイル煮 — 61
- タラのホイル焼き — 62
- スズキの焼きびたし — 63

青魚のレシピ

- 焼きサバ玉ねぎマリネ — 64
- イワシのしょうが蒸し — 65

豆腐のレシピ

- 厚揚げの甘酢炒め — 66
- 厚揚げチャンプルー — 67
- ホタテと長いもの豆腐蒸し — 68
- 豆腐ステーキ きのこあん — 69

缶詰のレシピ

- サバ缶 大葉と三つ葉おろし和え — 70
- サケ缶 サケとしらたきの山椒煮 — 71
- オイルサーディン缶
オイルサーディンのトマトグリル — 71

3 ヘルシーごはんの工夫

ヘルシーストック

- 塩きのこ — 76
 - 鶏むねのソテー きのこソース
 - きのこほうれん草の炒めごはん
- ひじきとにんじんのしょうが煮 — 78
 - ひじきと小松菜のしょうが和え
 - ひじきとにんじんの春雨炒め
- わかめの酢じょうゆ漬け — 80
 - 焼きアジとわかめの和え物
 - わかめとかぶのスープ
- もやしの酢漬け — 82
 - もやしの酢漬けとスプラウトのツナ和え
 - もやしの酢漬けと糸寒天のみょうが和え

手作りドレッシング

- きゅうりと大葉のごまドレッシング — 84
 - アボカドと豆腐のサラダ — 85
- にんじんのマスタードドレッシング — 84
 - トマトとクレソンのサラダ — 85
- パセリとアーモンドのドレッシング — 86
 - にんじんのマリネサラダ — 87
- 豆乳マヨネーズ — 86
 - 豆乳マヨネーズのポテトサラダ — 87

ヘルシー小鉢

- もずくバリエーション — 88
 - もずくと切り干し大根の黒酢和え／もずくと梅のスープ／もずくとレタスのレモン和え
- 冷や奴バリエーション — 89
 - ごまねぎ奴／レモン塩奴／ツナと三つ葉のボン酢奴
- いんげんバリエーション — 90
 - いんげんとトマトのからしじょうゆ和え／いんげんとごぼうの七味炒め／いんげんと切り干し大根の酢の物
- ピーマンバリエーション — 91
 - ピーマンとじゃこの山椒炒め／ピーマンのカレー炒め／ピーマンと大根の梅和え

やせごはん作りの ポイント

量や摂取カロリーを控える「我慢」の食事だけでは長続きしません。「無理せずおいしく楽しくやせる」のが、私の「やせごはん」のモットー。ポイントをまとめたので、普段の献立にもぜひ活用してみてください。

Not legal for trade
Non legal pour le commerce

MAX 3000g
MAX 800g 8x17
MAX 800g 8x17

Point

1

油の量は控えめに

種類によって多少差がありますが、大さじ1杯で100kcal以上ある油は使う量を気をつけたいもの。炒めるときはフッ素樹脂加工のフライパンを使い、油を極力減らす工夫を。反面、油は料理をおいしくする役割も。完全に使わないと決めてしまうと味気ない食事になりかねないので、少量を上手に使いましょう。本書のレシピも、小さじ1/2だけなど少ない量を使っています。



油を引かなくても、食材がこびりついたり、焦げついたりすることがないフッ素樹脂加工のフライパンは、「やせごはん」の強い味方。

Point

2

お肉はグラムを見て買う

肉類は、適当な量のパックを買うことが多くありませんか？ 日持ちがしないので買った量で作ってしまうし、作ったぶんを食べてしまう。結局ちょっとずつ食べすぎてしまうことに。肉類はグラムをきちんと見て、作るぶんだけ買うようなクセをつけましょう。



脂の少ない鶏むね肉(皮なし)なら1食につき1人100g(写真右)を、鶏肉よりは脂がある豚もも肉(写真左)なら80~100gを目安にとよい。

Point

3

材料、調味料は正確に計量を

いつもは目分量で手際よく作る食事でも、「やせごはん」のときは、計量から気をつけましょう。とくに、カロリーの大半を占めるメイン食材の肉や魚は、少々面倒でもきっちりとレシピ通りの分量を。また、高カロリーの油をはじめ、調味料なども、大さじ、小さじのスプーンを使っていないに量ります。5g、10gといったほんの少しの違いでも、積み重なるとカロリーオーバーに。主食のごはんは、ダイエット中は1食100gを目安にすると効果が出やすいです。

Point

4

粉は少なく

肉や魚にはたく粉は極力控えめに。油を使う場合は、粉が余計に油分を吸ってしまいますし、粉自体のカロリーも意外とバカになりません。全体にまぶしたら、しっかりとたいて余分な粉を落とすように心がけます。