

冷凍豆腐で
えびピラフ

材料

(2人分)
木綿豆腐——1丁 400g
(冷凍豆腐にする)
えび(冷凍むきえび)——100g
ハム——2枚
セロリ——40g
パプリカ(黄)——40g
ピーマン——2個
ぶなしめじ——100g
オリーブ油——大さじ2杯
塩——小さじ1/3杯
こしょう——少々

1人分の

栄養量：352kcal
糖質：5.6g
塩分：1.4g

*野菜やきのこから出る水分をしっかりと飛ばしてパラッと仕上げるのがポイントです。

作り方

- 1 木綿豆腐の水を切り、バックごとビニール袋に入れて冷凍庫へ。一晩冷凍して翌日自然解凍する。解凍した豆腐を両手で押し潰しながら水分を切る。
- 2 さらに豆腐をちぎりながら手でぎゅっと握るようにして水分をしっかりと絞りフライパンでそぼろ状に煎る。水分がなくなり、ぼろぼろの状態になったらオリーブ油大さじ1杯を加えて炒め大皿に取る。
- 3 2のフライパンにオリーブ油大さじ1杯を加え、解凍後水気を切ったえび、角切りにしたハム、セロリ、パプリカ、ピーマン、石づきを取りほぐしたしめじを炒める。
- 4 3に2の豆腐を戻し、ほかの材料と炒め合わせ塩・こしょうで味をととのえる。

チキンライス &
オムライス

材料

(2人分)
木綿豆腐——1丁(400g)
(冷凍豆腐にする※上記を参照)
鶏もも肉——120g
ウインナー——2本
玉ねぎ——40g
マッシュルーム——100g
パセリ——適量
オリーブ油——大さじ2杯
バター——10g
塩・こしょう——少々
低糖質ケチャップ——大さじ4杯

1人分の

【チキンライス】
栄養量：499kcal
糖質：6.9g
塩分：2.5g

*アレンジのオムライス、手作り低糖質ケチャップのつくり方はP.95

作り方

- 1 解凍した豆腐を両手で押し潰しながら水分を切る。豆腐をちぎりながら水分をしっかりと絞り、フライパンでそぼろ状に煎る。
- 2 水分がなくなり、ぼろぼろの状態になったらオリーブ油大さじ1杯を加えて炒め大皿に取る。
- 3 2のフライパンにオリーブ油大さじ1杯を加え、小さめに切った鶏肉、ウインナー、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。野菜やきのこから出る水分をしっかりと飛ばしてパラッと仕上げるのがポイント。
- 4 3に2の豆腐を戻し、低糖質ケチャップを加える。塩・こしょうで味をととのえ、最後にバターを加えて炒め、パセリのみじん切りを散らす。

カクテル
ちらし寿司

材料

(2人分)
基本の酢飯(P.21参照)——200g
味付けツナ——(Aレシピ参照)
卵(炒り卵)——1個
手作り桜でんぶ——(Bレシピ参照)
大葉(千切り)——8枚
千切りのり——適量

1人分の

栄養量：318kcal
糖質：2.6g
塩分：1.6g

【味付けツナ・手作り桜でんぶ】

材料

マグロ油漬け缶詰(ツナ缶)
——1缶(正味約50g)
A 甘味料——小さじ1杯
醤油——小さじ1杯
生たら——120g
B 甘味料——大さじ1杯
パプリカ(赤)——適宜

作り方

- 1 グラスに酢飯→味付けツナ・千切りのり・千切りにした大葉→酢飯→炒り卵→桜でんぶの順に敷き詰める。
- 1 油を切ったツナ缶に調味料を加えてさっと炒める。
- 1 生たらを茹で皮と骨を取り除く。
- 2 鍋またはフライパンに1を入れ甘味料を加えてそぼろ状にし、パプリカのすりおろし汁で色を付ける。

昆布の豆腐で
軍艦巻き風

材料

(2人分)
【昆布の豆腐】
木綿豆腐——1丁(400g)
塩——小さじ1/3杯
だし昆布——20cm(5cm×4枚)
A) ツナマヨ
マグロ油漬け缶詰(ツナ缶)/マヨネーズ/スライスきゅうり——適量
B) アボカドサーモン
一口大に切ったアボカド/刺身用サーモン——適量
C) ねぎとろ
市販のマグロのたたき/刻みねぎ——適量
D) イカときゅうりのわさび和え
刺身用イカ/千切りきゅうり——適量
焼きのり——おにぎり用8枚
わさび・醤油——適量

1人分の

栄養量：338kcal
糖質：2.8g
塩分：2.4g

作り方

- 1 豆腐1丁を4等分に切り、電子レンジ600Wで2分加熱→上下を返して2分加熱。冷めたら豆腐をキッチンペーパーで包み、形が崩れないようにして1時間程度水切りをする(重しはしない)。
- 2 水分の切れた豆腐を握り寿司程度の大きさに切る。目安は4等分した豆腐をさらに4等分に切り、合計で16個にする。
- 3 切った豆腐の表面の水分をさらにキッチンペーパーで吸い取り、塩を振り、だし昆布ではさむ(だし昆布は温めたキッチンペーパーで拭いてから使うと扱いやすい)。この状態で冷蔵庫で半日冷やす。
- 4 A) B) C) D) 好みの寿司ネタを3にのせ、縦半分に切った焼きのりを巻いて軍艦巻き風に仕上げる。