

かんたん

手間いらず

しっかり食べて
きれいにやせる!

ダイエットおかず集



石 狩 市

もくじ

煮物	3
サラダ	4～5
炒め物	6
スープ	7～8
和え物	8～10

主食・主菜・副菜をそろえましょう

副菜

(体の調子を整える)

野菜・きのこ類
海藻等

主菜

(主に骨や筋肉をつくる)

肉・魚・卵
大豆製品等

主食

(エネルギーの源になる)

ごはん・パン
麺類等

汁物

具沢山にすれば、副菜にもなります。ただし塩分が多いので薄味を心がけ、1日1～2杯程度までにしましょう。

～ 毎食1品以上は野菜料理を取り入れましょう ～

ご飯1杯(150g)で約250kcalなので、主菜と副菜、汁物の合計を350kcal程度に収めれば、600kcalのダイエット献立になります。

このレシピ集は野菜をたっぷり使った副菜が中心となっていますので、食物繊維たっぷり塩分控えめなレシピになっています。

野菜を1日350gとろう！



野菜には、
「緑黄色野菜」と
「淡色野菜」があります。

「緑黄色野菜」は赤やオレンジ、緑など色の濃い野菜。カロテンやビタミンCを多く含むほか、青菜にはカルシウムや鉄も豊富です。

一方、色の薄い「淡色野菜」には食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。野菜は1日350g、そのうち1/3は緑黄色野菜をとるようにしましょう。

こんな食べ方にも注意しましょう

早食い

早食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

残り物食い

ちょっとした食べすぎの積み重ねが肥満につながっていきます。

ながら食い

食事以外に注意が向いていると無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

かため食い

食事回数が少ないと空腹感が強くなり、1食の食事が過剰になってしまいます。

衝動食い

おなかがすいていないときは極力食べないようにしましょう。

お酒の飲みすぎにも注意しましょう！

アルコールを飲むときは野菜や良質なたんぱく質を使ったおつまみを一緒にとりましょう。

望ましい
飲酒量



ビール
500ml



日本酒
1合



ワイン
240ml



ウイスキー
ダブル1杯



焼酎
100ml

主菜

たらと野菜のトマト煮

いつものたらをイタリアンに！野菜もたっぷりとれます！



材料《2人分》

たら	2切	こしょう	少々
キャベツ	1/4個	塩	適量
玉ねぎ	1/4個	サラダ油	適量
しめじ	1/2袋	にんにく	1片
トマト缶	1缶	パセリみじん切り	適量
固形コンソメ	1個		
水	200ml		

1人分

エネルギー	134kcal
食物繊維	5.0g
塩分	1.2g

作り方

- ①たらに塩をふって5～10分置く。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落として1口大にさいておく。
- ③キッチンペーパーでたらの水気をとる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、たらを焼き、両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑤フライパンの油をふきとり、サラダ油を熱し、②を炒める。全体がしんなりしてきたらトマト缶と水、固形コンソメを入れ、ふたをして中火で煮込む。④のたらをいれ、ふたを開け、軽く水気をとばすように煮込む。
- ⑥皿に盛り、パセリを散らす。

副菜

塩肉じゃが

いつもの肉じゃがを塩味に変えて、見た目もさわやかに



材料《2人分》

じゃがいも	150g	顆粒だし	小さじ1
玉ねぎ	100g	サラダ油	小さじ1
人参	50g	料理酒	大さじ2
豚ロース	60g	みりん	大さじ1
		塩	小さじ1/2
		水	300ml

1人分

エネルギー	223kcal
食物繊維	2.4g
塩分	1.9g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
玉ねぎはくし形、人参はイチョウ切り、豚肉は一口大にそれぞれ切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたらザルにあげ、水気を切ったじゃがいも、玉ねぎ、人参を入れ炒め、油がまわったら水を加え、アクをとり、顆粒だし、酒、塩、みりんを入れ落し蓋をして約10分煮汁がなくなるまで煮る。
- ③器に盛り、お好みでブラックペッパーをふる。

副 菜

ごろごろサラダ

おとなにも子どもにも人気のサラダです



材料《2人分》

さつまいも……………50g
人参……………30g
きゅうり……………40g
プロセスチーズ……10g

A [塩・こしょう 少々
酢……………小さじ1

B [マヨネーズ
……………大さじ1
レモン汁……小さじ1

1 人 分

エネルギー 103kcal
食物繊維 1.1g
塩分 0.5g

作り方

- ①人参は皮をむき、さつまいもは皮ごと、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。
さつまいもは水にさらす。
- ②さつまいもとにんじんはゆでて水気を切ったあと、**A**で下味をつける。
- ③②にきゅうりとチーズを入れて、**B**を加えて混ぜ合わせる。

副 菜

きゅうりの簡単和風サラダ

ポリ袋で手間いらず



材料《2人分》

きゅうり……………1本
人参……………1/3本
乾燥わかめ……………4g
しょうが……………1かけ
塩……………小さじ1/3
酢……………大さじ1

1 人 分

エネルギー 19kcal
食物繊維 1.7g
塩分 1.0g

作り方

- ①きゅうり、人参は薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ②ポリ袋に①と乾燥わかめ、塩、酢を入れてよくもむ。
しんなりしたら水分を絞り、塩適量（分量外）で味をととのえる。

副 菜

玉ドレサラダ

手作りタマネギドレッシングがポイント



材料《2人分》

大根	50 g
人参	10 g
きゅうり	30 g
ほたて貝柱 (水煮缶)	20 g
玉ねぎ	30 g
しその葉	2 枚
レタス	40 g

A	油	小さじ2
	酢	小さじ1・1/2
	塩	ふたつまみ
	こしょう	少々

1 人 分

エネルギー	64kcal
食物繊維	1.1g
塩分	0.6g

作り方

- ①大根、人参、きゅうりはそれぞれ2～3cm長さのせん切り、ほたては水気を切り、細かくさいておく。
- ②玉ねぎをすりおろして、しその葉はみじん切りにする。
ボウルにAを入れて混ぜ、玉ねぎとしその葉を加えて混ぜる。
- ③②に①を入れて和え、レタスをしいた器に盛る。

副 菜

カラーピーマンの焼き漬け

ビタミンカラーで食欲アップ



材料《2人分》

ピーマン	2 個
赤、黄 ピーマン	各1/2 個

A	だし	大さじ2
	酢	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	赤唐辛子	1 本

おつまみに
おすすめ

1 人 分

エネルギー	27kcal
食物繊維	1.4g
塩分	1.6g

作り方

- ①ピーマンは全てへたと種をとり、ピーマンは4つに切る。
- ②赤、黄ピーマンは、1.5cm幅に切る。
- ③赤唐辛子は半分に折って、種をとり、Aの調味料を混ぜる。
- ④魚焼きグリルを熱し、ピーマンの表面が焦げるくらいに焼く。
- ⑤④をすぐに③に漬け、粗熱が取れたら、表面の薄皮をむき、盛りつける。

副 菜

小松菜とちくわのゴマみそ炒め

ほうれん草、青梗菜でもOK



材料《2人分》

小松菜……………150g
ちくわ……………60g
みそ……………大さじ1
練りゴマ(白)
A……………小さじ1・1/2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1・1/2

サラダ油
またはごま油… 適量

おつまみに
おすすめ

作り方

- ①小松菜は3～4cmに切る。ちくわは、縦半分に切って、それぞれ2cmに切る。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油かごま油を熱して①を炒め、②を加えてよくからめる。

1人分

エネルギー126kcal
食物繊維 2.2g
塩分 1.7g

副 菜

野菜炒めカレー風味

いつもの野菜炒めをピリッとカレー味に



材料《2人分》

鶏ひき肉……………30g
キャベツ……………30g
人参……………20g
ピーマン……………20g
もやし……………1/2袋
コーン缶……………大さじ3
しめじ……………50g
酒……………
砂糖……………
しょうゆ……………各小さじ1
カレー粉……………

こしょう……………少々
ごま油……………小さじ1
酢……………小さじ2

1人分

エネルギー107kcal
食物繊維 3.7g
塩分 0.6g

作り方

- ①鶏ひき肉に酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉を加えて下味をつける。
- ②もやしは洗って、水気を切る。キャベツはざく切り、人参はせん切り、ピーマンは細切り、しめじは小房に分けておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②を加えて炒め、しんなりしてきたらコーンを加え、こしょうと酢を加え、味をつける。

ねぎスープ

身体ぽかぽか風邪予防



材料《2人分》

ねぎ.....1本
ベーコン.....1枚
しょうが.....1片
にんにく.....1片

水.....200ml
スープの素
.....小さじ1/2
しょうゆ
.....小さじ1/2
こしょう.....少々

1人分	
エネルギー	68kcal
食物繊維	1.3g
塩分	0.6g

作り方

- ①ねぎは3〜4cmの長さに切る。にんにくは薄切り、しょうがはすりおろす。ベーコンは2〜3cmに切る。
- ②鍋に①とAを入れ、ふたをして弱めの中火で6〜7分煮る。
最後にしょうがのしぼり汁を加えて、火を弱める。

野菜たっぷり和風スープ

1日350gの野菜を目指してとりましょう



材料《2人分》

キャベツ.....40g
たけのこ.....40g
人参.....20g
えのきだけ.....20g
乾燥わかめ.....2g

顆粒風味調味料.....2g
塩.....小さじ1/3
水.....400ml

1人分	
エネルギー	24kcal
食物繊維	1.8g
塩分	1.1g

作り方

- ①キャベツ、たけのこ、人参は全てせん切りにする。
- ②鍋に分量の水、顆粒風味調味料、①と半分にしたえのきを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③②にわかめを加えて、塩で味をととのえる。

汁物

田舎風やさいスープ

冷蔵庫の野菜を電子レンジで時短メニュー！



材料《2人分》

レタス	2枚	サラダ油	小さじ1/2
人参	20g	水	400ml
玉ねぎ	小1/2個	スープの素	小さじ1
じゃがいも	1/2個	塩	少々
ベーコン	1枚	こしょう	少々

1人分

エネルギー	96kcal
食物繊維	1.8g
塩分	1.2g

作り方

- ①レタスは細切り、人参、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
じゃがいもは、水にさらしておく。ベーコンは5mm程度に切る。
- ②耐熱容器にレタス以外の①を入れ、サラダ油をさっと混ぜ、ラップをして電子レンジ（500w）に2分程度かける。
- ③②に水、スープの素を加え、ふんわりラップをして電子レンジに5分かける。
- ④③にレタスを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

副菜

小松菜とれんこんの酢じょうゆ和え

和え物

小松菜とビタミンCで鉄分アップ



材料《2人分》

小松菜	3株
れんこん	20g
切り干し大根	10g
干しひじき	2g
しょうゆ	各小さじ2
酢	
砂糖	

おつまみに
おすすめ

作り方

- ①小松菜は3cmに切り、れんこんはいちょう切りにしてゆでる。
- ②切り干し大根は水で戻して、3cmに切り、ゆでる。
- ③干しひじきは、水で戻してサッと茹でる。
- ④③に茹でた切り干し大根とひじきをあたたかいうちに入れて和える。
- ⑤小松菜、れんこんを加え、調味料で和えて器に盛って出来上がり。

1人分

エネルギー	44kcal
食物繊維	2.4g
塩分	1.0g

副 菜

たたきごぼうのごま和え

歯ごたえたっぷり食物繊維もたっぷり



材料《2人分》

ごぼう	1/2本
人参	1/4本
白すりごま	大さじ1
だし汁又は水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

おつまみに
おすすめ

1人分

エネルギー	73kcal
食物繊維	3.9g
塩分	0.7g

作り方

- ①人参は皮をむいて短冊切り、ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落として、よく洗い、長さ5cm程度に切って、めん棒などで軽くたたいて食べやすい大きさに割り、水に5分程度さらす。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜておく。
- ③鍋に湯を沸かして、酢を少々(分量外)を入れ、ごぼう、人参を加えて3～4分茹でる。柔らかくなったらざるに上げて水気を切り、熱いうちに②に入れて混ぜる。

副 菜

はくさいの中華和え

白菜を生で食べてみよう。大根をせん切りにしてもいいですよ



材料《2人分》

人参	20g
白菜	100g
きゅうり	40g
かにかまぼこ	20g
きくらげ	1g
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
からし	適量

1人分

エネルギー	105kcal
食物繊維	1.4g
塩分	1.1g

作り方

- ①人参は皮をむいて、せん切りにする。
 - ②きゅうりは、せん切りにする。
 - ③白菜はたて半分にし、せん切りにする。
 - ④かにかまぼこは半分にしておく。
 - ⑤卵は薄焼きにし、錦糸卵を作って細切りにする。
 - ⑥①から⑤とAの調味料を混ぜる
- ※時間が経つと、しんなりするので、お好みで時間を調整する。

副 菜

白菜のかにかま和え

調味料いらず。ちくわ、かまぼこに変えてもOK。ゆかりがポイント



材料《2人分》

白菜	60g
切り干し大根	5g
かに風味かまぼこ	10g
ゆかり	少々

1人分

エネルギー	16kcal
食物繊維	0.9g
塩分	0.1g

作り方

- ①白菜は3cmくらいの短冊切りにし、さっと茹でる。水気を切っておく。
- ②切り干し大根は水で戻し、さっと茹でて、水気を絞り、3cm程度に切る。
- ③①と②に裂いたかまぼこことと和える。
- ④ゆかりをふる。

副 菜

ささみと蒸しなすときゅうりの中華和え

レンジでチンの時短レシピ



材料《2人分》

ささみ	1本
塩	少々
酒	少々
なす	1本
きゅうり	1本
白髪ねぎ	適量

ごま油

.....	小さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
おろしにんにく	
.....	小さじ1/4

A

おつまみに
おすすめ

作り方

- ①耐熱容器にささみを入れ、塩、酒をふり、ふんわりラップをする。
- ②なすは縦に切り込みを入れて、ラップで包む。
- ③ささみとなすをレンジ（600w）で2分程度、加熱し、それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。なすは大きければ、長さを半分にする。
- ④きゅうりは、縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ⑤ボウルにAを合わせ、③④を加え、和える。
- ⑥⑤を器に盛り、白髪ねぎをのせる。

1人分

エネルギー	65kcal
食物繊維	1.5g
塩分	1.1g

発行日：平成 29 年 8 月 1 日
発 行：石狩市保健推進課
編 集：石狩市食生活改善推進協議会

*「食生活改善推進員」は、石狩市において食を通じた
さまざまな健康づくり活動をしているボランティア団体です。