

【野崎さんのおいしかさ増しダイエットレシピ】目次

かさ増しダイエットのすすめ

かさ増してなに？

からだの仕組みを理解しよう からだ工場

組み合わせで 500kcal 定食

【挽き肉をかさ増し】

和風麻婆豆腐 88kcal

白菜汁 39kcal

根菜団子鍋 56kcal

肉団子入りトマトスープ 56kcal

葱汁 38kcal

豚挽き肉のレタス包み 63kcal

オムレツ 372kcal

蓮根の挽き肉射込み 114kcal

【肉をかさ増し】

キャベツ巻き 37kcal

レタス巻き 44kcal

白菜巻き 34kcal

豚柳川 110kcal

葱豚鍋 67kcal

【魚介のすり身をかさ増し】

鰯のすり身どんぶり 353kcal

海老のすり身の茶碗蒸し 57kcal

海老のすり身高野サンド 145kcal

鮭のすり身の薩摩焼き 134kcal

いかのカラフル団子 71kcal

魚そうめん入りところてん 20kcal

ひもかわ大根 89kcal

【卵をかさ増し】

◎ダイエット玉子焼き

- +トマトとニラ 148kcal
- +シラスと長ネギとカイワレ菜 164kcal
- +玉ネギと三つ葉 149kcal
- +長イモと生湯葉とワケギ 197kcal
- +キノコ 149kcal
- +ワカメとタケノコとフキ 144kcal

◎若竹かさ増しベースの応用

- とろとろ若竹茶碗蒸し 92kcal
- 若竹煎り玉子 90kcal

【豆腐をかさ増し】

- くずし豆腐のサラダ 133kcal
- とろろ奴 105kcal
- かぶら蒸し 61kcal

◎豆腐かさ増しベース

- 豆腐の小判焼き 140kcal
- 椎茸傘詰め 69kcal
- 豆腐けんちん 50kcal

【生野菜でかさ増し】

- 白菜のふわふわサラダ 37kcal
- ささ身五色サラダ 101kcal
- 花野菜サラダ 73kcal
- 春菊サラダ 38kcal
- わかめサラダ 36kcal

◎ノンオイルドレッシング10傑

- ①+大根+玉ネギ 48kcal

- ②+メカブ+キュウリ+生姜 47kcal
- ③+長芋+ニンニク 86kcal
- ④+セロリ+玉ネギ+七味唐辛子 59kcal
- ⑤+カリフラワー+生姜 60kcal
- ⑥+ゴボウ+人参+玉ネギ 95kcal
- ⑦+ヒジキ+青ネギ 50kcal
- ⑧+トマト+ピーマン+大葉+ご飯 101kcal
- ⑨+玉ネギ+生姜+オレンジジュース+ご飯+黒コショウ 109kcal
- ⑩+セロリの葉+長芋 56kcal

◎きゅうりでダイエット

- 冷しゃぶ 青松酢かけ 76kcal
- 寄せ胡瓜 55kcal
- ささ身の棒々鶏 121kcal

コラム 酵素の話

【麺をかさ増し】

- 大根そば 167kcal
- けんちんそば 177kcal
- 春雨そば 118kcal
- サラダかけそうめん 237kcal
- あさりそば 245kcal
- 切り干し大根そば 256kcal
- にゅうめん 274kcal
- たらうどん 271kcal
- もやしうどん ごま油風味 284kcal

【ご飯をかさ増し】

◎ご飯

- 白滝ご飯 193kcal
- 白滝ご飯の焼きむすび 209kcal

◎炊き込みご飯

筍ご飯 222kcal
ヤングコーンと白滝の炊き込みご飯 206kcal
深川飯 210kcal
干し貝柱の炊き込みご飯 221kcal
ぜんまいと白キクラゲの炊き込みご飯 251kcal
ニンジンと油揚げと切り昆布の炊き込みご飯 221kcal
桜海老ときのこの炊き込みご飯 215kcal
沢庵と鶏そぼろとひじきの炊き込みご飯 221kcal
牡蠣とゴボウの炊き込みご飯 230kcal

◎お粥

豆腐粥 145kcal
よろず粥 134kcal
レタスとじゃこの粥 113kcal
きのこ粥 183kcal

コラム 糖質制限について

【400kcal 以下どんぶり】

ふわふわどんぶり 375kcal
菜種松前どんぶり 327kcal
高菜どんぶり 342kcal
いかと茄子の味噌和えどんぶり 394kcal
鶏ささ身どんぶり 382kcal
焼きはんぺんどんぶり 280kcal

【100kcal 以下スイーツ】

角天 黒蜜がけ 27kcal
水ようかん 38kcal
黄金オレンジ 温シャーベット 62kcal
人参カステラ 74kcal
利休芋 86kcal