

## 【増補ハンディ版 野崎さんのおいしかさ増しダイエットレシピ やせる和食】

### 目次

いっぱい食べて、やせましょう！  
おいしいものをおなかいっぱい  
組み合わせて 500kcal 以下定食

### 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 65kcal  
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 105kcal  
葱豚鍋 67kcal

### 魚介のすり身をかさ増し

鱈のすり身どんぶり 353kcal  
海老のすり身の茶碗蒸し 43kcal  
海老のすり身高野サンド 132kcal  
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 40kcal  
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 74kcal

- +シラスと長ネギとカイワレ菜 82kcal
- +玉ネギとみつ葉 75kcal
- +長イモと生湯葉とワケギ 99kcal
- +キノコ 75kcal
- +ワカメとタケノコとフキ 76kcal

◎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 31kcal

**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

- +大根+玉ネギ 48kcal
- +メカブ+キュウリ+生姜 47kcal
- +長芋+ニンニク 86kcal
- +セロリ+玉ネギ+七味唐辛子 59kcal
- +カリフラワー+生姜 60kcal
- +ゴボウ+人参+玉ネギ 95kcal
- +ヒジキ+青ネギ 50kcal
- +トマト+ピーマン+大葉+ご飯 101kcal

+玉ネギ+生姜+オレンジジュース+ご飯+黒コショウ 109kcal  
+セロリの葉+長芋 56kcal

◎キュウリでダイエット

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

**麺をかさ増し**

大根そば 167kcal  
けんちんそば 215kcal  
春雨そば 121kcal  
サラダかけそうめん 237kcal  
あさりそば 247kcal  
切り干し大根そば 256kcal  
にゅうめん 280kcal  
たらうどん 281kcal  
もやしうどん ごま油風味 294kcal

**ご飯をかさ増し**

◎ご飯  
白滝ご飯 193kcal  
白滝ご飯の焼きむすび 232kcal

◎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 217kcal  
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 222kcal  
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 217kcal  
沢庵と鶏そぼろとひじきの炊き込みご飯 215kcal  
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

**400kcal 以下どんぶり**

ふわふわどんぶり 375kcal

菜種松前どんぶり 316kcal

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

コラム 酵素の話

コラム 糖質制限ダイエット