

# レシピ集1 day1~day5

day1	day2	day3	day4	day5
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー クルミ	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメは半熟x3	プロテイン フルーツ(キウイ、バナナ等) クルミ	フルーツ(キウイ、バナナ等) クルミ ヨーグルト(無糖)ハチマツ	味噌汁(モヤシ、ワカメ) ブルーベリー 刺身(茹でタコ)
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインバー スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁(スープ) サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 モヤシとピーマンの肉炒め 発芽玄米	モヤシホウレン草のナムル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	サラダ・スープ ジャガイモとホウレン草トマトのオープン焼き 鶏肉とナス、トマトのオープン焼き、発芽玄米	サラダ 豚汁 あんかけ湯豆腐 発芽玄米	ほうれん草とツナの胡麻和え 豚汁 発芽玄米

## 解説

プロテイン	ブルーベリー	クルミ	サラダ	ドレッシング
コストコのオーガニックプロテインがオススメだが、何でも良い。	コストコで冷凍を買うのが一番安いし、コストコには、生のブルーベリーも売っている	スーパーやネットで買うのが良い。生のクルミ。ロースト等は、植物油を使っている	好きな野菜を入れるのが良いが、ワカメ、レタス、トマトは特に手軽でオススメである。刺身や海鮮系を入れるのも良い。タコ、サーモン、鯛、エビ等。	市販のドレッシングは油が酸化している場合もある為、オリーブ油で自分で作るのが好ましい。更に安く済むし、美味しい。シラスも乗せるだけなので是非入れよう。
茹で卵	フルーツ	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁続き1
半熟が消化に良い。	何でもよいが、糖分の低い物が好ましい。白桃は、美味しい美容成分もあるが、糖質が高い。砂糖食べるような物。たまには良い。	無糖のものを。たまには砂糖入りも良いが、低糖のものを。最初が無糖にしておいた方が砂糖離れできる。ハチミツやメープルシロップ推奨	モヤシが簡単でオススメ、洗った方が良いが、面倒な場合、洗わなくても衛生的に何ら問題ない。ワカメも乾燥ワカメをそのまま入れれば良い	水で戻すのが必須の物もあるので、その場合は水で戻してから。そのまま入れられる物が便利。他にもキャベツ、白菜、卵、ホウレン草何でも
味噌汁続き2	刺身	刺身続き	おにぎり	スープ
インスタでも問題ない。少し化学調味料が多い事がある。楽するのも重要。調理する際、軽く具材を油で炒めてから作ると、風味豊かになる。	刺身は、好きな物何でも良いが、タコはオススメ。朝に刺身は元気が出て、良質なタンパク質摂取と良質なアミノ酸が凄く良い	タコは、脂が少なく、胃もたれしない。脂があまりのつけない淡泊な物が良い。マグロ、カツオ、サーモン、鯛等。脂が多いのは美味いが取り過ぎ注意	しっかり塩味を付けると、満足度が高くなる。具材はお好きな物を。シャケフレーク等を買っておくと簡単で良い。	インスタ。できれば味噌汁の方が良いが、飽きるの息抜きとして。ワカメスープがダイエットには良いがお好きな物を。
プロテインバー	サラダチキン	フルーツ2	お惣菜	お惣菜注意点
息抜きとして。強く推奨していない。こればかり食べないように。お好きな物を。個人的にはsavasのプロテインバーをたまに食す。	サラダというよりも、チキンのハムという感じ。サラダにのっけたりして、一緒に食べましょう。	柑橘系はブルーベリーやキウイの次位にオススメ。バナナも良いが身体に合う合わないがある。基本はお好きな物を。	コンビニでもかなりパックの総菜が充実している。ヒジキ、カボチャ、里芋、健康な物を沢山食べよう♪煮魚、焼き魚等もオススメ。	お店によって置いているものが違う為、物によっては砂糖が多量に使われていたりする為、応相談

## モヤシとピーマンの肉炒めレシピ

### 材料と分量一人分

モヤシ(一般的な袋の1/3)軽く洗う(洗わなくても良い)  
 ピーマン(1個): 軽く洗ってお好きな大きさに切る。個人的には縦に切って、横に切るのが好き。  
 牛肉: 一人100g~150g

### 調味料

塩コショウ1~2つまみ  
 片栗粉大さじ1弱(半分位でも)  
 酒大さじ半分、 みりん大さじ半分 オイスターソース大さじ半分弱

### 調理

牛肉を細切りにする。(お好きな大きさにok)、面倒なら切り落としならそのままでもok  
 牛肉に塩コショウして、片栗粉をまぶす(大さじ1弱)  
 フライパンを温め、油をしき、牛肉を弱火で炒める。  
 表面が大体色づいて来たら、ピーマンモヤシを入れて炒める。  
 少し野菜がしんなりしてきたら、調味料(酒、みりん、オイスターソース)を入れる。  
 軽く炒めてできあがり。

発芽玄米	サラダ	サラダ	ほうれん草とツナの胡麻和え
スーパーに売っていない場合は、ネット注文。	サラダは作る時にドレッシングと一緒に合えて、保存しておく、2日位持つ。	大量に作って、朝晩の二日分(4回分)作ってしまおう♪レシピ参照	ほうれん草: 1束 ツナ: 1缶 調味料: 醤油大さじ1 ごま油小さじ1 ほうれん草の下ごしらえをし(ナムルのレシピ参照)、ツナとほうれん草と調味料を和える。完成 少し砂糖を入れたり、ニンニクチューブを入れても美味しい。醤油の代わりに白だしでも美味しい。

## モヤシとほうれん草のナムル

沢山作っておけば2, 3日はもつ。

材料と分量: 4食分

モヤシ: 1袋

ほうれん草: 5束位(1袋)二袋でも良いかも

### 調味料

☆ごま油大さじ1.5

☆塩 1つまみ

☆鶏ガラスープの素 小さじ1(チキンブイヨンやコンソメスープの素でも代用可)白だし等でも可能。

☆オロシニンニク少し(ニンニクのチューブが簡単で便利) 無くても良いがあると凄く美味しい

☆水 小さじ2

☆すりごま 大さじ3

### 調理法

先に調味料を合わせる(スープの素を溶かしたりなじませる為)重要性は高くはない

### モヤシ

茹でる為、洗う必要無し。

茹でてザルに上げておく。冷ます(洗わない)ほうれん草と一緒に茹でて良いが、ほうれん草は茹でた後、水に浸すがモヤシは浸さない為、注意。

### ほうれん草

よく洗って土を落とす。砂が茎の根元にけっこう残っている場合がある。茎の根元が栄養あるので、是非しっかり洗って食べよう。

茎の根元を下から十字に切り込みを入れて、熱を通りやすくする。

茹でる。1分~2分。茹であがったら、水に浸す。ほうれん草はアク抜き必須。面倒な場合は冷凍のほうれん草を使う。めっちゃ楽。

浸した後は、握って、水分を抜く。しっかり絞らないとナムルがビシャビシャになり美味しくない。けっこうしっかりやる。

調味料とモヤシとほうれん草を和える。すりごまを更にかけて召し上がれ。

## サラダドレッシング和え ワサビドレッシング

### 材料と分量(1人4回分)

レタス半玉～1玉  
お好きな具材が良いがオススを記載する  
アボカド(半分～1個)  
オクラ(3個位)  
トマトorミニトマト(お好みで)  
キュウリ(1本)  
ワカメ(好きなだけ)

### 調味料(ドレッシング)

ワサビお好み小さじ1～大きじ1  
レモン1/4個 or お酢 両方使っても良い  
しょうゆ小さじ1 白だし、麵つゆ等を入れても良い。  
アボカド適量(無くても良い)  
オリーブ油大きじ2 お好み  
塩

トッピング具材:クルミ、刺身、温玉、ブロッコリースプラウト、

### 調理法

まずは、ドレッシングから。  
ボールにワサビを大きじ1位(お好みで)入れる。  
オリーブ油を大きじ2位お好みの量入れる。  
しょうゆ入れる。  
アボカドがあれば入れて、潰してペーストにする。  
レモンを絞る、お酢でも良い。両方でも良い  
混ぜて、塩で味を整える。

レタス:ちぎって水に浸す。しばらく置いたら、水気を切って絞る。  
しっかり握り絞って水分を出すのが大事。そうしないとドレッシングと和えた時に、びちゃびちゃになる。  
キュウリ:お好きな大きさに切る。オススは一口サイズの乱切り。塩を軽く振って、水分を出す。絞る。  
アボカド:お好きな形に切る。 オクラ:軽く茹でる。生でも可。 ワカメ:水で戻しておく。  
レタス、キュウリ、アボカド、オクラをドレッシングの入っているボウルに入れてトスする。サシミも一緒に混ぜると、カルパッチョのようになり、美味しい。  
トマトも一緒に混ぜても良いが、後でトッピングでも良い。  
ワカメ、クルミ、温玉、スプラウトをトッピング。  
完成

## ジャガイモとほうれん草トマトのオープン焼き

### 材料と分量(1人分)

ジャガイモ:1個から2個      ほうれん草:半束～1束(4本から6本)      トマト:半分～1個      ミニトマトでもOK

ピザチーズ(溶ければどんなチーズでもOK)  
粉チーズ      コンソメ顆粒少々      塩コショウ適量

### 調理法

オーブンを220℃で余熱しておく。  
ジャガイモ:皮むきし、薄切りにして、水にさらす。茹でるかレンチンして柔らかくする。 トマト:薄切り  
ほうれん草:下ゆで処理して、しっかり絞る。下茹で方法はナムルを参照 冷凍ほうれん草を使うと楽  
(下茹不要)

バターを塗った耐熱容器にジャガイモを敷く。重ねてOK。塩コショウを振る。2つまみ  
チーズを少しかけてほうれん草を敷く。トマトをその上に重ねて、塩コショウ1つまみ  
コンソメ顆粒を1つまみ程回し入れ、更にチーズをかける。  
更に粉チーズをかけてオーブンで20分。火傷に十分気を付けて取り出す。  
完成

## チキンとナス、トマトのオーブン焼き

### 材料と分量(1人分)

鶏もも肉: 100g~150g(1/2枚~1枚)

ナス: 1個

トマト: 半分~1個 or ミニトマト5個(好きなだけ) もしくは両方

ピザチーズ(溶ければどんなチーズでもOK)

コンソメ顆粒少々 塩コショウ適量

あれば、パプリカパウダーや乾燥オレガノ等 ニンニクチューブとニンニクスライス

### 調理法

オーブンを230℃で余熱しておく。

鶏もも肉はスジをとり、余分な脂を切取る。好きな大きさに切る。

塩コショウ(1つまみ)をして、軽く揉む。あればパプリカパウダーも揉み込む。ニンニクチューブも少し揉み込むと美味しい。オリーブ油大さじ1混ぜる

ナス、輪切り、好きな大きさに切る。1口サイズ。輪切り。

トマト: 輪切りか、くし切り。乱切りでも可。ミニトマト: 半分に切る。ニンニクをスライスする。

ニンニクスライスを弱火で焼く。モモ肉をフライパンで両面(火が通るまで)焼く。ナスは焼き目が付くほど焼く。

バターを塗った耐熱容器にナスを敷く。重ねてもOK。塩コショウを振る。1つまみ

チーズを少しかけてチキンを敷く。トマトとニンニクスライスをその上に重ねて、塩コショウ1つまみ

コンソメ顆粒を1つまみ程回し入れ、オリーブ油を1回し、二回し入れる。更にチーズをかける。

オーブンでチーズにこんがり焼き目が付いたら(10分~20分)、火傷に十分気を付けて取り出す。

完成

## 豚汁

☆豚と野菜をごま油で炒めて味噌汁を作るだけ。野菜はモヤシなら特に下ごしらえが要らないので、いかに簡単に作るかが続けるコツ。ちなみに、普通の味噌汁も具材を炒めると美味しい。

### 材料と分量(1人分)x2

豚肉(豚バラ): 100g

大根: 50g 人参: 50g コンニャク: 1/2個(100g強) お好みでネギや里芋、ゴボウ、好きな野菜。

### 調味料

顆粒だし: 小さじ1 みそ: 大さじ2 味噌汁用の水: 500ml

### 調理法

大根、人参皮をむく。お湯を沸かして、コンニャクを茹でて、アク抜き。

大根は薄いいちょう切り。人参は半月切り。コンニャクは薄切り。野菜は好きな大きさでも大丈夫。

豚バラ: 好きな大きさ。目安: 一口サイズ。

鍋にごま油小さじ1ひき、豚バラを中火で炒める。表面の色が変わったら、他の具材全部入れ軽く炒める。水と顆粒だしを入れてひと煮立ちさせる。野菜が柔らかくなるまでしっかり煮込み(お好みで)火を止めて、味噌を溶かし入れる。

完成

## あんかけ湯豆腐

### 材料と分量(1人分)

豆腐: 150g。一人用の小さめの3パックセットの物がオススメ(好きなだけ)

ネギ(お好みで) ショウガ(お好み)

### 調味料

白だし: 小さじ1~3 麺つゆでも良いし、混ぜても良い

コンソメ or 鶏ガラ等(無くても良い) 白だしだけで味はつくので無くても良い。

水溶き片栗粉: 片栗粉小さじ2 水大さじ1

### 調理法

鍋に水かお湯200ml位入れ、水溶き片栗粉以外の調味料と豆腐を入れて沸騰させる。

一旦火を止めて、水溶き片栗粉を入れて再加熱

完成