

カロリーオフレシピ

ボリュームは落とさず！
豆腐でカロリーダウン！

ヘルシータコライス

1人分

542kcal

材料（2人分）

玉ねぎ（みじん切り）	100g
合いびき肉	100g
木綿豆腐（水切りする）	100g
にんにくチューブ	少々
塩コショウ	少々
油	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
レタス	2～3枚
トマト	1個
ご飯	茶碗2杯分

作り方

- ① フライパンに油、にんにく、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ② 合いびき肉を入れ色が変わる程度炒める。水切りした豆腐を加え、崩しながら水分を飛ばす。
- ③ ポロポロしてきたらケチャップ、ウスターソースを加え塩コショウで味を整える。
- ④ レタスは千切り、トマトはさいの目に切る。
- ⑤ お皿にご飯、レタス、トマトを乗せ、最後に③を乗せる。

糖質0！
食物繊維たっぷり！
デザートは寒天がおすすめ

グレープフルーツゼリー

1人分

91kcal

材料（4個分）

粉寒天	3g
グレープフルーツ	4個
グラニュー糖	35g
はちみつ	小さじ1/2
水	80ml

作り方

- ① グレープフルーツ 2個は薄皮を剥き、果肉を2～3等分にする。
- ② 残りの2個は半分に切り、果汁を絞る。果汁280mlを耐熱のボウルに入れラップをかけて1分レンジで加熱する。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れ、中火にかけ混ぜる。ふつふつとしてきたら弱火にし、1分30秒混ぜる。
- ④ 鍋にグラニュー糖とはちみつを溶かす。果汁を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑤ 器に果肉と共に④を入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。