

糖質オフを知る7日間

トライアルレシピBOOK

美味しく、キレイに、健康に！
まずは1週間トライしましょう！



楽しく続けられる
美味しいレシピ集です♡

1食の糖質量
平均 **23.1g**



Why?

糖質オフがなぜ良いのかーそのしくみを知るー

栄養の常識は変わりました。昨日までは常識と言われていたことがあっさり覆されます。

糖質についての常識が大きく変化したのもここ数年です。

食べ物と人の体という関係だけではなくて、生活習慣の大きな変化も考えなくてはいけなくなりました。

700万年の人類の歴史で飢えから解放されたのはここ200年ばかり。精製した白い食品を誰もが簡単に口にできるようになったのはわずか数十年。人の体の進化はこの食の変化について行けていないのです。

いま最も取り組むべきは糖質との付き合い。人は糖質を効率の良いエネルギー源として長年付き合いってきましたが、食品の加工や運動不足を考えると摂った糖が使い切れずにだぶついているのが現状。

糖質との付き合い方を考えるということは、現代の食生活を改めて見直すということです。

糖が高い状態はずっと体に記憶されるという説も！長年糖質過多な生活を続けていると、

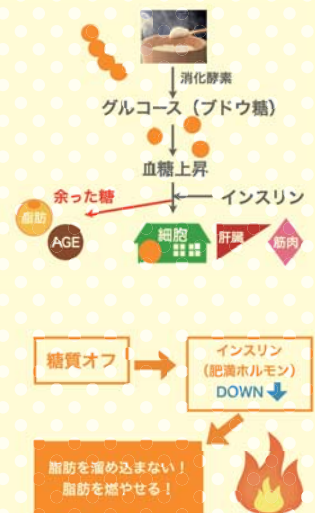
いざ糖質オフしてもほとんど効果がないということもあるようです。スタートするなら早いにこしたことはありません。

糖質オフにすると気になる2つの問題の解決につながり、メリットがたくさんです。

「太る」を解決

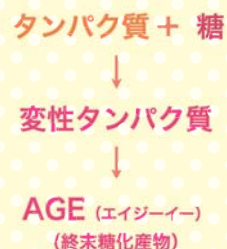
糖質を食べて消化吸収されると血糖があがります。エネルギー源である糖(グルコース)を各細胞に配達すべく、膵臓からインスリンというホルモンが出ます。インスリンは糖を摂った時だけでるホルモンで、細胞にエネルギーを送る為に必要不可欠。でも違う見方をすると糖を貯め込むホルモンともいえます。その上にインスリンは脂肪の燃焼をストップさせるのです。そのために失礼ではありますが「肥満ホルモン」という呼び名がついてしまいました。

血中の糖はインスリンのシグナルで肝臓や筋肉にしまわれますが貯蔵量には限界があります。しまいきれなかった糖は脂肪細胞の中に中性脂肪としてしっかり蓄えられてしまうのです。つまり3段バラの正体は実は「油」ではなく「余った糖」。脂肪という言葉に惑わされて油を控えてもダイエット効果がなかった理由はここにあります。間違った敵と戦っていた訳です。



「老ける」を解決

余った糖は脂肪となる他に困った所に蓄積します。糖はタンパク質と結びつきやすい性質があります。この反応をメイラード反応といい、食品加工では美味しさや焼き色のもととなります。ケーキの焼き色、焼肉の味…イメージするだけで美味しさが浮かんできますね。実はこれと同じ反応が体の中にも発生するのです。食品の場合と違い、この反応が体内で起こるととても困ったことになるのです。私たちの体はほぼタンパク質できているために、余った糖がお肌のコラーゲンなど体中のタンパク質にくっついてコゲとなり蓄積。このコゲはAGE (終末糖化産物) と呼ばれ、老化の原因のひとつといわれます。



ダブついた糖の行方は体脂肪か老化物質AGE。
だから糖質オフすることでダイエットやアンチエイジング効果が期待できるのです!

What?

糖質とはなにか 一敵を知る一

糖質オフがすごいのは「我慢する」のではなくて「選ぶ」から。

カロリー計算は実際のところ面倒なために、ざくっと全体的な量を減らすケースがほとんど。

これでは満腹感が得られないためにひもじくなって結局はダイエットを失敗する...という結果に。

またカロリーは減らせても代謝に必要なビタミンミネラルも同時に減ってしまい燃えにくい体内環境になってしまいます。

糖質オフはカロリーのことは忘れて大丈夫！ ポイントは一つ「選ぶ」です。

糖質をさけてしまえば揚げ物もOK。「選ぶ」コツさえマスターすれば楽しみながら続けられます。

糖質＝“甘いもの”ではありません

甘いものはもちろんですが、要注意は主食と呼ばれるご飯、麺、パン。お口で甘いものだけが糖質じゃない！
ダイエットという思い浮かぶ和食は糖質の量が意外に多いので糖質オフという視点ではNGなのです。

主食に注意

いずれも横綱級の糖質量！ 甘ければ注意しますが、主食は塩味で食べるため糖質という認識が鈍くなりがちです。

★ ご飯一膳(190g)
糖質55.2g



糖質量

=



角砂糖(1個=4g)

×13個

★ そうめん(225g)
糖質55.1g



糖質量

=



角砂糖(1個=4g)

×13個

★ 中華麺(200g)
糖質58.0g



糖質量

=



角砂糖(1個=4g)

×14個

★ パスタ(乾麺80g)
糖質55.6g



糖質量

=



角砂糖(1個=4g)

×14個

■ その他の糖質オフOK・NG食品 ●コンビニ食や飲料のパッケージには成分表示がされています。炭水化物-食物繊維=糖質です。ご参考に。

野菜

NG

ジャガイモ、カボチャ
にんじん、果物全般

OK

葉もの、アボカド、大豆

飲み物

NG

ジュース、ビール、牛乳
果物ジュース、野菜ジュース

OK

お茶、お水、ウイスキー
焼酎(甘い酎ハイはNG)

外食

NG

ラーメン、パスタ、どんぶり
うどん、そば、菓子パン

OK

ハンバーグ、ステーキ
焼き肉(塩)、焼き鳥(塩)、サラダ

コンビニ

NG

おにぎり、弁当
カップ麺

OK

サラダ、おでん、ゆで卵
ヨーグルト、チーズ

How?

3つのゴールデンルールを押さえて、1週間トライ!

「カロリーは太る」という思い込みを捨てることです。

減らすのは「カロリー」ではなくて「糖質」です。

まずは1週間! 集中がキーポイントです。糖質オフはただやらせても意味がありません。

実は糖を減らすと糖に依存していた体内のエネルギーシステムは危機を迎えます。

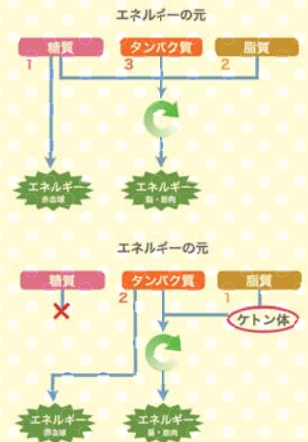
そして非常電源ならぬ非常用エネルギーシステムが作動するのです。

このシステムは脂肪を分解して作ったケトン体というものを燃料にしています。

つまりこの非常用エネルギーシステムを使うには糖を(体に負担をかけない)最低限に抑えることが重要。

私たちの体のほとんどはこのケトン体をエネルギーとして使うことができます。

主に糖で動くことが知られている脳でさえケトン体で動かせることがわかってきました。



ルール
1

糖質は1日130g以下

糖質40g × 3食 + スイーツ10gを一日の基本に考えます。

スイーツもOKなのは女性にとっては嬉しいところ! どうしても糖質を摂る場合にはGI値60以下*のものを。

*GI値グリセミックインデックスはその糖質がどのくらい急激に血糖を上げるかの指標。白い(精製した)食品よりも茶色い(未精製)食品が低い。白米より玄米、小麦粉よりも全粒粉。

ルール
2

食べ順

野菜ファースト糖質ラスト。野菜や海藻といった食物繊維を多く含むものをまず食べます。たとえつけ合わせ程度であってもこれを徹底すること。

ルール
3

糖質オフサポーターを味方につける

■ 食物繊維

海藻、こんにゃく、野菜など。特にヌルヌルした食品は水溶性食物繊維を多く含み糖質を吸着。血糖値が上がるのを抑えてくれます。糖質を摂るまえに。



+Supporter

外食などでどうしても思い通りのメニューにならないとき、水溶性の食物繊維のパウダーを使うのもひとつ。

■ たんぱく質

糖質ほぼゼロ。今までの食事から糖質を抜いたとき、その空席を埋めるのはたんぱく質。食べ応えがあるので満腹感がうれしいですね。たんぱく質を十分に摂れるとリバウンドがおこりにくい燃えやすい体に。その上美肌も目指せます。



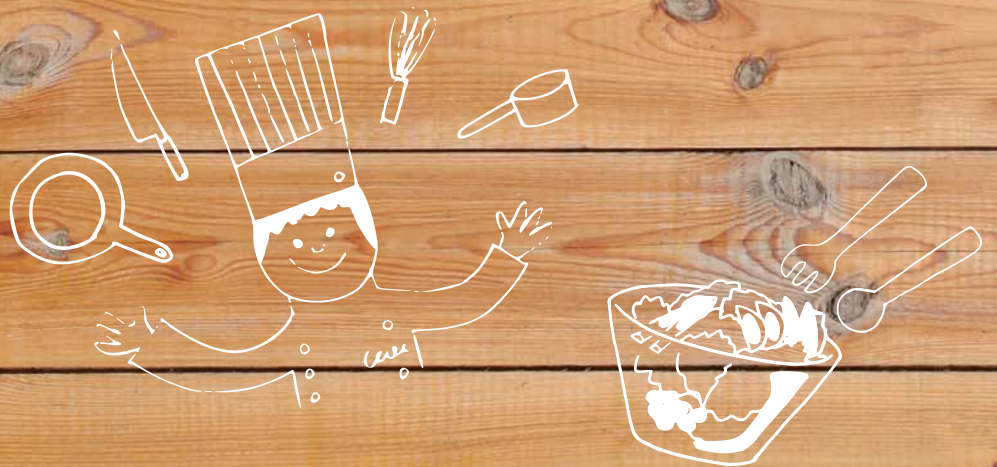
目標 女性80g 男性100g(1日)

+Supporter

プロテインパウダーも活用しましょう。必要なたんぱく質を食品から摂ろうとするとそれだけでお腹がいっぱいになってしまい食が楽しめなくなります。動物性と植物性のバランスを摂るため、糖質オフではプラントベース(植物性)のプロテインをおすすめします。

*このプログラムは健康な方の健康増進の為に考えられたものです。現在、糖尿病治療中で血糖降下剤を服薬中の方、腎機能に問題がある方は必ず医師の指導のもとで行ってください。自己責任のもとに行ってくださいますようお願いいたします。

1 WEEK
1 PLATE
RECIPE



1

タイ風すき焼き炒め 揚げワンタン・豆腐スープ

アジアンプレート

春雨の代わりに糸こんにゃくを使ってボリュームUP。
ナンプラーの旨味で美味しく糖質オフ！



1食のカロリー 1食の糖質量
391 kcal 22.6g 以下
ロカボ糖質 14.3g

こんにゃくのタイ風すき焼き炒め 【190kcal/14.5g】

【材料】(5人分)

糸こんにゃく……………400g
白菜……………200g
小松菜……………200g(1袋)
セロリ……………1/2本
えび……………10尾
卵……………4個
サラダ油……………大1
調味料④
酢……………50cc
オイスターソース…大3
チリソース……………大2
ごま油……………大2
ラカントS……………大3
しょうゆ……………大1

【作り方】

1. えびは背ワタを取り、白菜は棒切り、小松菜は5cm位に切る。
2. セロリは薄切りにし、卵は溶いておく。
3. 糸こんにゃくは茹でて水切りしておく。
4. コーティング加工のフライパンにサラダ油を入れ、えびを火が通るまで炒め、取り出す。
5. ③のフライパンに卵を入れ、炒り卵を作るように軽くかき混ぜて炒める。
6. ④に糸こんにゃく、白菜、セロリ、小松菜を加え、調味料④をすべて加えて蓋をする。
7. 沸騰したら箸で混ぜ、全体に味をからめて火を止める。
8. 器に盛り、③のえびをのせる。

豆腐のさっぱり味のスープ 【126kcal/1.5g】

【材料】(5人分)

豆腐(絹)……………1丁
 豚ひき肉……………150g
 きくらげ……………3枚
 万能ねぎ……………3本
 セロリの葉……………適宜

①
 セロリ……………3cm
 にんにく……………1片
 水……………1ℓ
 にんにく……………1片
 調味料②

しょうゆ……………大2
 化学調味料
 無添加のコンソメ…2個
 ナンプラー……………小1
 こしょう……………適量

【作り方】

- ①をフードプロセッサー(メタルブレード)でみじん切りにし、豚ひき肉と混ぜて、ひと口大の肉団子にする。
- 万能ねぎは長さ3cm位に切り、セロリは薄切りにする。
- にんにくは包丁の腹で軽く押しつぶし、きくらげは水(分量外)でもどして適当な大きさにちぎる。
- 鍋に水とにんにくを入れ、火にかけて沸騰したら①の肉団子を入れる。
- 肉団子が浮いてきたら②の調味料、きくらげ、豆腐を加える。
- 2分ほど煮て、豆腐が温まったら、セロリ、万能ねぎを加え、ひと煮立ちさせてから火を止め、器に盛り付ける。
- セロリの葉をのせ、こしょうをかける。

揚げワンタン 【64.5kcal/6.1g】

【材料】(20個分<1人3個>)

鶏胸肉……………80g
 むきえび……………100g
 全粒粉シュウマイの皮…20枚
 揚げ油……………適量

①
 セロリ……………3cm
 にんにく……………1片
 こしょう……………適量
 調味料②

しょうゆ……………小1/2
 オイスターソース…大1/2
 ラカントS……………小1/2

【作り方】

- ①をフードプロセッサー(メタルブレード)でみじん切りにする。
- 鶏肉とえびを①のフードプロセッサーに入れ、②の調味料を入れ混ぜる。
- シュウマイの皮で②を包み、電磁調理器のフライモード160℃で、きつね色になるまで揚げる。
- 低糖質スイートチリソースでいただく。

低糖質スイートチリソース 【11kcal/0.5g】

【材料】(16人分)

鷹の爪……………7本(3g)
 パルスweet液体 ……30cc
 にんにく……………2片(20g)
 酢……………130cc
 ナンプラー……………30g
 水……………50g

【作り方】

- ひとつひとつの水に鷹の爪を入れ10分ほど煮る。
- 指先でちぎれる程度の柔らかさになったら取り出して、フードプロセッサー(メタルブレード)に入れ、にんにくと一緒に刻む。
- 水、パルスweet液体を入れ軽く煮立たせ、冷めたら酢とナンプラーを入れる。
- ③に②を入れ混ぜる。

★全粒粉シュウマイの皮は、お取り寄せになります。 <https://www.kanekoseimen.co.jp/web/shopping/>

2

アジアンプレート

サムゲタン
参鶏湯風スープ・こんにゃく玄米ご飯
ホイコーロー
キャベツと豚肉の回鍋肉仕立て

乾燥こんにゃくでボリュームUPのご飯もたった1個で16gの糖質！
たくさん食べないように要注意。



1食のカロリー 410 kcal
1食の糖質量 31.7g 以下

口カボ糖質 30.6g

サムゲタン
参鶏湯風スープ 【133kcal/3g】

【材料】(6人分)

鶏手羽元……………6本
しょうが……………1片
にんにく……………1片
白菜……………2枚
塩……………小1
こしょう……………少々
押し麦……………20g
水……………6カップ
調味料④
┌ごま油……………大1
└白だし……………大1
長ねぎ……………適量

【作り方】

1. しょうがとにんにくは薄切りに、白菜はざく切りにする。長ねぎは小口切りにする。
2. 大ソースパンに鶏手羽元、しょうが、にんにく、白菜と塩、こしょう、押し麦、水を入れ、蓋をして中火で煮る。沸騰したら弱火にして20分煮る。
3. ②に調味料④で味を調え器に盛り、長ねぎを上を飾る。

ホイコーロー

キャベツと豚肉の回鍋肉仕立て 【205kcal/12.2g】

【材料】(4人分)

豚こま切れ肉……………250g

調味料④

糖質ゼロ酒……………大1

しょうゆ……………大1/2

みそ……………小1

しょうが……………1片

片栗粉……………大2

キャベツ……………1/3個

ピーマン……………2個

ネギ……………1/2本

調味料⑤

にんにく……………1片

豆板醤……………小1

サラダ油……………大1・1/2

調味料⑥

糖質ゼロ酒……………大2

しょうゆ……………大2

ラカントS……………小1

甜麵醬……………大1

【作り方】

1. しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
2. ボウルに豚こま切れ肉と調味料④を入れ、よく揉み、しばらく置く。
3. キャベツはざく切り、ピーマンは種を取って半分に切り、斜め3等分に切る。ネギは厚さ5mmの斜め切りにする。
4. ②の豚こま切れ肉に片栗粉をまぶしてざっくり混ぜ、コーティング加工のフライパンに入れ炒める。焼き色が少しいた所に、中心を開けてサラダ油と調味料⑤を入れ、更に炒める。
5. ④にネギ、ピーマン、キャベツを加えて炒め、調味料⑥を加えて蓋をし野菜がしんなりしたら、蓋を開けて混ぜ、全体に味をからめる。

こんにゃく玄米ご飯 【72kcal/16.5g】

【材料】(5人分)

玄米……………1/2カップ

乾燥こんにゃく……………2個

水……………180cc

黒ごま……………少々

【作り方】

1. 玄米は洗って水気を切り、乾燥こんにゃくは熱湯に7分つけよく洗い、みじん切りにする。
2. 炊飯器の玄米モードで炊く。※注
3. ②を5等分にして、おにぎりにし黒ごまをかける。

※注：電磁調理器の煮込みモードでも玄米を炊くことができます。(玄米1：水1.8)
洗ってすぐスタートOK。



3

チヂミ風卵焼き・プルコギ
ケランチム・コッチョリサラダ

韓国プレート

ピリ辛が食欲をそそる！

美味しく食べてボリュームたっぷりの満腹プレート。



1食のカロリー 330 kcal
1食の糖質量 8.8g 以下
ロカボ糖質 7.7g

チヂミ風卵焼き 【109kcal/2.1g】

【材料】(2枚分(6人分))

- ① 厚揚げ ……………150g
(周りを切り落として中身のみにする)
卵 ……………3個
- ② ニラ…1束(3cm長さに切る)
にんじん…………1本(100g)
(シュレッダー(千切り)で切っておく)
サラダ油…………適量

【タレ】(2人分)

- ポン酢……………大1
米酢……………大1/2
しょうゆ…………小1
七味……………少々

【作り方】

1. 厚揚げの周りは薄く取り、千切りにする。
2. ①をフードプロセッサー(メタルブレード)で混ぜる。
3. ①と②と③をボウルに入れ混ぜる。
4. コーティング加工のフライパンにサラダ油を回し入れ③の1/2量を入れ広げ電磁調理器の強火で蓋をして焼く(15分)。
5. ひっくり返して蓋をせずに焼く(10分)。
6. 残りの③も同様に焼き、タレをつけていただく。

大豆もやしのプルコギ 【116kcal/4.7g】

【材料】(6人分)

豚肉(スライス) ……150g
 玉ねぎ…小1/2個(くし切り)
 大豆もやし……………1袋
 赤パプリカ…1/4個(千切り)
 ほうれん草……………1/2袋
 (根元を切り落とし3cmの長さに切る)

合わせ調味料

しょうが……………1/2片
 (すりおろし)
 にんにく……………小1
 (すりおろし)
 しょうゆ……………大1
 みそ……………大1/2
 ラカントS……………大1/2
 いりごま(白)……………大1
 コチュジャン……………大1
 ごま油……………大1/2
 こしょう……………少々

【作り方】

1. 豚肉と玉ねぎを合わせ調味料に漬け込んでおく。
2. ①を フライパン に入れ、残りの材料も入れて電磁調理器の中火で加熱する。
3. 蒸気が出たら上下をひっくり返し、野菜がしんなりしたら出来上がり。

ケランチム(韓国風茶碗蒸し) 【73.5kcal/1.5g】

【材料】(6人分)

卵……………4個
 調味料 ①

〔水……………800cc
 白だし……………小4
 アミエビの塩辛……………40g

②

〔細ねぎ……………1束
 赤パプリカ……………1/2個
 しいたけ……………1~2本
 糸とうがらし……………適量

【作り方】

1. ②の細ねぎは小口切りにして、赤パプリカとしいたけは2~3mmの角切りにする。
2. 卵を溶いてザルで濾し、調味料 ①を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
3. ②にアミエビの塩辛を入れ混ぜる。
4. カップに③を入れ、さらに①を入れる。
5. フライパンに水を半分位入れたところにカップを並べ、沸騰してから電磁調理器・保温90℃で20分蒸す。
6. ⑤に糸とうがらしを散らしていただく。

コッチョリサラダ 【31kcal/0.5g】

【材料】(8人分)

サニーレタス……………大8枚
 長ねぎ……………2/3本
 貝割れ菜……………1パック

【韓国風ドレッシング】(8人分)

しょうゆ……………大3
 ごま油……………大1
 レモン汁……………大1
 にんにく……………1/2個
 すりごま……………大1
 粉とうがらし……………小1

【作り方】

1. ドレッシング用のにんにくはすりおろしておく。
2. サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
3. 長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。
4. 貝割れ菜は根元を切り落とす。
5. ②、③、④とドレッシング用の材料、すべて混ぜ合わせて出来上がり。

4

おいなりさん・厚揚げみぞれ汁 豆腐チキンナゲット

和食プレート

おいなりさんも大豆を加えてボリュームUP!
1個で14gの糖類だから食べ過ぎは要注意。



1食のカロリー 1食の糖質量

548
kcal21.3g
以下ロカボ糖質
14.9g

豆腐チキンナゲット 【84kcal/0.7g】

【材料】(8人分)

鶏むね肉 ……………300g
 ①
 白だし……………大1
 おからパウダー ……大2
 卵……………1個
 岩豆腐……………1/2丁(200g)
 こしょう……………少々
 揚げ油……………適量

【作り方】

1. 鶏むね肉は皮を取り、小さく切り、フードプロセッサー(メタルブレード)に入れミンチにする。
2. ①に①を加え混ぜる。
3. 電磁調理器・フライ180℃で フライパン を温め、油を入れて②をスプーンで落とし揚げる。

大豆寿司のおいなりさん 【193kcal/17g】

【材料】(6人分)

大豆水煮……………150g
 玄米……………1/2カップ
 調味料④
 酢……………25cc
 ラカントS……………大1・1/4
 塩……………小1/2
 揚げ油……………適量
 白ごま……………大2

【錦糸玉子】

卵……………2個
 調味料⑤
 ラカントS……………小1
 塩……………ひとつまみ
 ゼロ酒……………小1
 桜海老……………適量

【お揚げ】

お揚げ……………中サイズ×6
 調味料⑥
 だし汁……………200cc
 糖質0酒……………大1
 ラカントS……………大3
 しょうゆ……………大2と1/2

【作り方】

1. 玄米は炊飯器の玄米モードで炊いておく。※注
2. 大豆は素揚げにしておく。
3. お揚げは沸騰したお湯で湯通しし、調味料⑥で煮ておく。
4. ボウルに①と②と白ごまを入れ、調味料④を合わせて混ぜる。
5. ③を6等分にして、汁気を切ったお揚げに、1つ分を入れ、周りを折り返す。全部で6つ作る。
6. ボウルに卵2個を割り入れ、調味料⑤を入れ混ぜる。コーティング加工のフライパンに1/2量を入れ、薄く焼く。残り1/2も同じように焼く。
7. ⑥を薄い千切りにして⑤の上に散らし、桜海老を散らす。

※注：電磁調理器の煮込みモードでも玄米を炊くことができます。(玄米1：水1.8)
 洗ってすぐスタートOK。

焼き厚揚げのみぞれ汁 【271kcal/3.6g】

【材料】(8人分)

大根おろし……………150g
 片栗粉……………大1
 厚揚げ……………2枚(1枚250g)
 白ねぎ……………40cm
 生しいたけ……………4枚
 だしパック……………3個
 水……………1500cc
 調味料⑦
 白だし……………小2
 ラカントS……………小2
 塩……………小1
 しょうゆ……………大2

【作り方】

1. 大根おろしは軽く汁気を切り、片栗粉を混ぜる。
2. 白ねぎは2.5cm長さに切り、しいたけは石づきを取り、縦に2~4つに裂く。厚揚げは1口大の角切りにする。
3. 大フライパンにクッキングシートを敷き②を並べ両面焼き色がつくように焼く。
4. 水にだしパックを入れ、沸騰したら5分ほど弱火で煮出し、パックを取って①の大根おろしを加え軽く煮る。
5. ④に③を加え、温まったら調味料⑦で味を調える。

5

きつねうどん・がんもどき 小松菜と切干大根のピーナッツ和え

和食プレート

糖質ゼロ麺もお揚げをのせれば、美味しく食べられます！
ビッグなきつねがキメ手！



1食のカロリー 1食の糖質量
262 kcal 20.1g 以下
ロカボ糖質 4.6g

小松菜と切干大根のピーナッツ和え 【56kcal/3.5g】

【材料】(6人分)

小松菜 ……………2/3束
切干大根(乾燥) ……20g
ピーナッツ ……………大2
白いりごま ……………大2
調味料④
酢 ……………20cc
塩 ……………小1/2
ラカントS ……………小2
ごま油 ……………小1

【作り方】

1. 切干大根は水につけて戻しておく。ピーナッツはフードプロセッサー(メタルブレード)で細かく刻んでおく。
2. 小松菜は茹でて水気を絞り、3cmの長さに切る。
3. ボウルに調味料④をすべて入れ、水気を絞った切干大根と②を加えて和える。
4. ③にピーナッツ、白ごまを加え、ざっと混ぜる。

糖質 0g 麺 de きつねうどん 【92kcal/15g】

【材料】(2人分)

糖質 0g 麺 ……240g
お揚げ ……大1枚
三つ葉 ……6本

①
水 ……650cc
だしパック ……1個
調味料②

①のだし汁 ……140cc
糖質0酒 ……小2
ラカントS ……大2
しょうゆ ……大1

調味料③
だし汁 ……500cc
水 ……500cc
白だし ……小2/3
塩 ……小2/3
しょうゆ ……小2/3
顆粒かつおだし ……小2/3
ラカントS ……小1/2

【作り方】

1. 鍋に①を入れ沸騰前に火を切り、30分おく。
2. 大フライパンに湯通ししたお揚げを入れ、調味料②で煮詰めておく。
3. 三つ葉は荒く刻み、糖質 0g 麺は、湯で温めておく。
4. 調味料③をすべて鍋に入れ、温めておく。
5. 丼に麺を入れ、④をかけ②のお揚げを置き、三つ葉を散らす。

がんもどき 【114kcal/1.6g】

【材料】(6人分〈6個分〉)

木綿豆腐 ……1丁
にんじん ……1/2本
きくらげ ……5g
桜えび ……20g
卵 ……1個
白だし ……大1
おからパウダー ……大4
揚げ油 ……適量

【作り方】

1. にんじんは千切りに、きくらげは水で戻して千切りにする。
2. 材料をすべてボウルに入れ、手で木綿豆腐を崩しながら混ぜ、バットに広げて6等分にする。
3. ②を丸め、大フライパンに適量のサラダ油を入れ、電磁調理器のフライ180℃できつね色に揚げる。



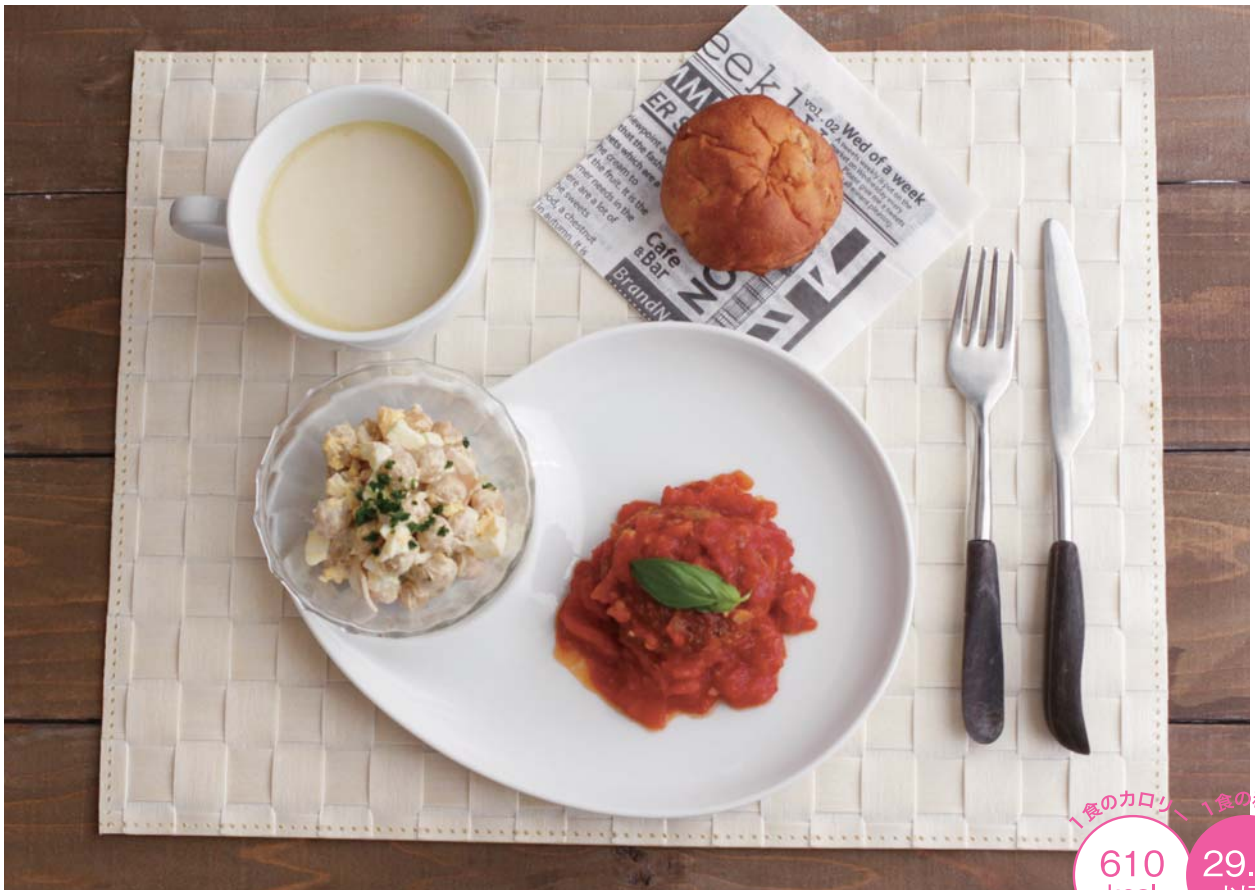
6

洋食プレート

トマトソースのハンバーグ きのこの豆乳スープ・ひよこ豆のサラダ

きのこの旨味が美味しいスープ。

トマトソースでボリュームたっぷりバーガーに変身してもいいかも♪



1食のカロリー
610 kcal

1食の糖質量
29.1g
以下

ロカボ糖質
24.2g

きのこの豆乳スープ 【159kcal/6.7g】

【材料】(6人分)

白しめじ……1パック(200g)
白マッシュルーム……1パック(80g)
玉ねぎ……2個(400g)

④

豆乳……200cc
生クリーム……100cc
バター……20g
白だし……大1
化学調味料
無添加のコンソメ…3個
水……1ℓ
こしょう……少々

【作り方】

1. 玉ねぎとマッシュルームはフードプロセッサー(薄切り用スライサー)でスライスする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
2. 鍋に①と分量外の水60ccを入れ、中火で加熱し、沸騰したら弱火にして上下を返し、5分ほど煮る。
3. ②をフードプロセッサー(メタルブレード)でペースト状にし、鍋にもどす。
4. ③に④の材料をすべて入れ、中火で加熱し沸騰寸前で火を止める。

トマトソースのハンバーグ 【211kcal/9.1g】

【材料】(8人分〈8個〉)

①
 合挽き肉……………300g
 レモン汁……………小1
 玉ねぎ……………1/2個
 にんにく……………2片
 イタリアンパセリ…大2
 ナツメグパウダー…小1/2
 クローブパウダー…小1/2
 おからパウダー…30g
 卵……………1個
 豆乳……………大2
 ふすま粉……………適量
 オリーブオイル…適量
 塩・こしょう…適量

【作り方】

1. ハンバーグとトマトソースの玉ねぎとにんにくはフードプロセッサー(メタルブレード)で一緒にみじん切りにし、2等分しておく。
2. ①の材料すべてと塩・こしょうをボウルに入れ、こねる。
3. ②をバットに広げ8等分に分けて丸め、ふすま粉をまぶす。
4. コーティング加工のフライパンにオリーブオイルを入れ、③を焼き目がつくまで焼く。
5. ④にトマトソースの材料を入れ30分程弱火で煮込む。

【トマトソース】

水……………125cc
 トマト水煮(ダイス)400g(1缶)
 玉ねぎ……………1/2個
 にんにく……………2片
 スモークパプリカパウダー
 ………………小1/2
 ローリエ……………1枚
 ラカントS……………大2
 白だし……………大1

ひよこ豆のサラダ 【158kcal/9.7g】

【材料】(5人分)

茹でたひよこ豆……………300g
 ハム……………2枚
 卵……………2個
 パセリのみじん切り…大2
 塩・こしょう……………各適量
 ヨーグルト……………大2
 マヨネーズ……………大1

【作り方】

1. 卵は茹でて大きめに切る。
2. ハムは1.5cm角に切っておく。
3. すべての材料をボウルに入れ混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

大豆粉のパン 【82kcal/3.6g】

【材料】(12個分〈1人1個〉)

大豆粉……………80g
 プロテインパウダー
 (植物性)……………30g
 グルテン粉……………90g
 塩……………3g
 ラカントS……………大1
 ドライイースト……………3g
 バター……………16g
 ぬるま湯……………160cc

【作り方】

1. すべての材料をフードプロセッサーのパンこね機能が手ごねで、しっかりこねる。
2. 大フライパンを電磁調理器・保温50℃にセットする。
3. ②にクッキングシートを敷き、①を入れ、30分発酵させる。
4. ③を12等分して丸める。
5. 大フライパンにクッキングシートを敷き、その中に④を並べて入れ、さらに30分おく(電磁調理器・保温50℃)。
6. ⑤をオーブンで180℃、8~10分焼く。

7

豚キムチ厚揚げ豆腐 中華風雑穀おかゆ・ナムル

アジアンプレート

お米100g(ごはん233g)に糖質85g。

17穀米100gに糖質50gなので、約40%の糖質オフ！



1食のカロリー、1食の糖質量

623 kcal

28.7g 以下

口カボ糖質 28.7g

豚キムチ厚揚げ豆腐 【358kcal/4.4g】

【材料】(4人分)

豚バラ肉……………100g
白菜キムチ……………100g
厚揚げ……………4個
ニラ……………1/2束
もみのり……………適量
調味料①
〔しょうゆ……………大1
白だし……………大1

【作り方】

1. 豚バラ肉と白菜キムチは食べやすい大きさに切っておく。厚揚げは6等分にしておく。ニラは3cmの長さに切っておく。
2. コーティング加工のフライパンに豚バラ肉を入れ強めの中火で焼く。さらにキムチを加え炒める。
3. ②に厚揚げを加え裏返しながら炒め、ニラを加える。蓋をして1~2分蒸し焼きにし調味料①を加え混ぜる。
4. 器に盛り、もみのりをふる。

中華風雑穀おかゆ 【232kcal/23.9g】

【材料】(8人分)

17穀米……………1カップ
 乾燥こんにゃく……………2個
 鶏ひき肉……………200g
 具材①
 しょうが……………2片
 白ねぎ……………15cm
 干しえび……………大1
 ゆで卵……………4個
 細ねぎ……………適量
 ごま油……………大1
 黒こしょう……………適量
 調味料②
 鶏がらスープの素…大1
 白だし……………大1
 水……………1400cc

【作り方】

1. 17穀米は水でふやかしておく。乾燥こんにゃくは熱湯に7分つけよく洗い、フードプロセッサー(メタルブレード)でみじん切りにしておく。
2. 具材①はすべてみじん切りに、細ねぎは小口切りにする。
3. 鍋を加熱し、ごま油を入れ②を加えて木べらで炒める。
4. みじん切りにした乾燥こんにゃくを③に加え炒めて、鶏ひき肉を加えてさらに炒める。
5. ④に17穀米と調味料②を加え沸騰するまで強火にし、沸騰したら弱火にして15分煮る。
6. 器に盛り、ごま油(分量外)と黒こしょうをかけ、ゆで卵と細ねぎをのせて頂く。

もやしとザーサイのナムル 【33kcal/0.4g】

【材料】(6人分)

もやし……………1袋
 ザーサイ(びん)……………50g
 調味料①
 塩……………適量
 ごま油……………適量
 白ごま……………適量

【作り方】

1. もやしは少量の水で茹でておく。
2. ザーサイは千切りにして①のもやしとボウルに入れ調味料①で味を調える。
3. 器に盛り、上に白ごまをふる。



SMOOTHIE

&

SWEETS





1食の糖質量
24.7g
以下

ロカボ糖質
23.9g

1食の糖質量
26.6g
以下

ロカボ糖質
25.8g

1食の糖質量
19.6g
以下

ロカボ糖質
17.1g

SMOOTHIE RECIPE 1

小松菜の グリーンスムージー

【270kcal】

【材料】

バナナ ……………1本
小松菜 ……………1株
豆乳 ……………100cc
ヨーグルト ……………50cc
レモン汁 ……………大2
水 ……………100cc
プロテイン ……………20g
ラカントSシロップ ……………小1
氷 ……………適量

【作り方】

1.材料すべてをミキサーに入れ、混ぜる。

SMOOTHIE RECIPE 2

ブルーベリーの スムージー

【258kcal】

【材料】

バナナ ……………1本
冷凍ブルーベリー ……………50g
ラカントSシロップ ……………小1
レモン汁 ……………大2
豆乳 ……………100cc
プロテイン ……………20g
水 ……………100cc
氷 ……………適量

【作り方】

1.材料すべてをミキサーに入れ、混ぜる。

SMOOTHIE RECIPE 3

きな粉豆乳の スムージー

【425kcal】

【材料】

きな粉 ……………大2
豆乳 ……………300cc
バナナ ……………1/2本
ラカントSシロップ ……………大1
プロテイン ……………20g

【作り方】

1.材料すべてをミキサーに入れ、混ぜる。



1食の糖質量
15g
以下

ロカボ糖質
12.4g

SMOOTHIE RECIPE 4

チアシード入り豆乳ヨーグルトドリンク

【213kcal】

【材料】

チアシード ……………小1
豆乳 ……………50cc
ヨーグルト ……………100cc
水 ……………100cc
プロテイン ……………20g
イチゴシロップ ……………大2

【イチゴシロップの材料】※

イチゴ ……………1パック
パルスースイート ……………17.5g

【作り方】

- 1.イチゴシロップを作る。(④を鍋に入れ、煮詰めてシロップにする。)
- 2.チアシードは、水に浸して電磁調理器保温60℃でふやかす。
- 3.豆乳とヨーグルト、プロテイン、水をシェイカーに入れ混ぜる。
- 4.コップに①、②、③の順に入れ、ストローで混ぜながらいただく。

※イチゴシロップの材料は作りやすい分量です。

memo
チアシードは、シソ科ミント属サルビアの一種で南米でポピュラーな食物です。食物繊維、α-リノレン酸、カルシウムなどが摂れることからダイエットや美容に良いと注目されています。

SWEETS RECIPE



抹茶とあずきのおからパウンドケーキ 【1/10カット 148.7kcal】

1/10カットの糖質量
7.7g
以下

ロカボ糖質
0.7g

【材料】(15cmセルクル)

- ①
 [おから(生)……………80g
 アーモンドプードル…60g
 ラカントS……………70g
 卵……………2個
 バター(無塩)……………100g
 ②
 [ベーキングパウダー…小1
 抹茶……………大1・1/3
 あずき(無糖)……………70g

【作り方】

1. おからは5分ほどコーティング加工のフライパンで、から炒りして水分を飛ばし冷ましておく。
2. 天板にセルクルを置き、クッキングシートを敷いておく。
3. フードプロセッサー(メタルブレード)でバターとラカントSを入れ、クリーム状に混ぜる。さらに、溶き卵を少しずつ入れながら混ぜる。
4. ③に①と②を入れさらに混ぜ、メタルブレードを外してあずきを入れ、さっくり混ぜる。
5. ②のセルクルの中に④を流し入れ、180°Cに予熱したオーブンで35~40分焼く。



赤ワインのミックスゼリー

【1食あたり 22.5kcal】

1食の糖質量
3g
以下

ロカボ糖質
0.5g

【材料】(4個分)

- ①
 [粉ゼラチン……………5g
 水……………大1
 赤ワイン……………100cc
 水……………100cc
 パルスweet……………10g
 冷凍ミックスベリー…適量

【作り方】

1. ①のゼラチンと水を軽く混ぜ、ゼラチンをふやかす。
2. 鍋に赤ワインと水、パルスweetを加え中火にかける。沸騰したら火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。
3. ②を器に流し入れ、ミックスベリーを入れて冷蔵庫で冷やし固める。



大豆粉のクッキー

【1食あたり 108.7kcal】

1食の糖質量
12.4g
以下

ロカボ糖質
5.8g

【材料】(6個分)

- ①
 [大豆粉……………80g
 アーモンドプードル…20g
 ラカントS……………40g
 塩……………ひとつまみ
 ココナッツオイル……………60g
 レモンの皮……………1/2個分
 牛乳……………小1

【作り方】

1. ココナッツオイルは、冷蔵庫に入れた硬いものを使う。レモンの皮は、よく洗いすりおろす。
2. 天板にオーブンシートを敷く。
3. ①をフードプロセッサーのメタルブレードで混ぜる。粉類が混ざったら、①と牛乳を加え、さらに混ぜる。
4. 生地がまとまったら取り出し、ひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で数時間休ませる。
5. 生地からラップを外し、めん棒で5mmくらいの厚さに広げ、型で抜く。
6. 天板に③を並べ、180°Cに予熱したオーブンで10分焼き、完全に冷めたら天板から取り出す。



糖質オフスタイル協会 ホームページ

<https://toushitsuoff-style.com/>



糖質オフスタイル協会では、下記の事業を行っています。

- ① 糖質についての知識をもつ
- ② 糖質と体への影響など生活習慣予防の知識をもつ
- ③ 糖質オフの料理レシピの配信やセミナーの開催
- ④ 糖質オフアドバイザー、糖質オフインストラクターの育成と認定
- ⑤ 出版

ご自身やご家族の方に、ダイエットや生活習慣病予防にご興味がありましたら
お気軽にお問い合わせください。
全国のスタッフが「美味しく、楽しく、糖質オフ」を実践するお手伝いをいたします。



2021年6月発売！大好評につき増刷決定！ レシピ本『糖質オフの幸せスイーツ』

<https://www.amazon.co.jp/dp/4434289349>



★本レシピの「ラカントS」は、サラヤ株式会社のものを使用。
<https://www.lakanto.jp/products/lakanto-s/>

★本レシピのパルスweetは、味の素株式会社のものを使用。
<https://www.ajinomoto.co.jp/lcr/lineup/pal/>

★6ページの全粒粉のシューマイの皮は、お取り寄せ品になります。
かねこ製麺 神名の郷(かむなのさと)
<https://www.kanekoseimen.co.jp/category/product>



糖質オフスタイル協会
代表理事

安田洋子 (やすだようこ)

香川県出身。四国調理師専門学校(現・キッス調理技術専門学校)卒業。料理指導歴30年以上。

料理・お菓子の教室を主催する中で、糖尿病患者を家族にもつ生徒からの「糖尿病でも楽しめる料理やスイーツを」との声をきっかけに糖質オフを研究。

2015年、現代の日本人に、若々しく元気であり続けるための食事を提案する「糖質オフスタイルcooking」をスタート。

2017年、一般社団法人 糖質オフスタイル協会を設立。

3,000名以上の方に糖質オフを伝えることで、人々を健康へと導いてきた。

糖質オフを知る7日間 トライアルレシピBOOK

発行/2021年7月

著者/安田洋子

制作/糖質オフスタイル協会

執筆協力/オフィスレジリエンス

管理栄養士/佐々木亜依

写真&スタイリング/森千夏

デザイン/武めぐみ

本書の収録内容の無断転載、複写、引用を禁じます。

記載の内容は、2016年初版発行のレシピ集を、再編集しております。