



2023年3月27日更新

脂質控えめ！ 春ダイエット &バストアツ プ献立

簡単おいしい
5つのレシピ。

春のダイエット×バストアップ献立

みなさまこんにちは！

段々と気温も高くなり、早い地域では

桜も散りはじめ暖かくなってきましたね😊🌸

暖かくなると少しずつ気になり始めるのが

体の露出ではないでしょうか…😞💧？

春のダイエット×バストアップ献立

今回は、ダイエットとバストアップを掛け合わせ
痩せながらも体を引き締めていく時のための
春のお野菜を使った献立をご紹介します！

前々回に春の食材をいくつかご紹介させていただきましたが
違った料理法や味付けをしているので、
ぜひ楽しみながら作ってみていただけたら嬉しいです💕

春のダイエット×バスタアツプ献立

1.ねぎの炊き込みご飯



材料(2合分) 調理時間：10分以下(炊く時間を除く)

- ・米…2合
- ・長ねぎ(白ねぎ)…2～3本
- ・だし取りで出た煮干しのだしがら…適量

【A】煮干しのだし汁…約300ml

【A】醤油(あれば薄口)…大さじ2と1/2

【A】みりん…大さじ2と1/2

作り方①

水出し煮干だしを用意します。煮干しだしは火を入れてだし取りしてもよいのですが、水に対して1%の重さの煮干しと昆布を入れて、冷蔵庫で一晩置くとさらに美味しくなります💡

準備が難しい場合は、通常のだし汁でもOKです！



作り方②

ねぎは薬味ねぎや九条ねぎなどの細めのものではなく、ずっしりと太い長ねぎ（白ねぎ）を準備します。根元を切り落として**1～1.5cm幅に切り、入れるタイミングが違うので、白い部分と青い部分に分けておきます。**



作り方③

煮干のだしがららのごはんと一緒に炊き込むので、頭とわた、中骨を取り除いておきます。

また、ご飯を炊く前に、米は研いで浸水させておきます。（浸水時間は30分～1時間ほど。浸水させることで、米に火が通りやすくなり、ふっくら美味しい炊き込みご飯になります！）



作り方④

お米が浸水できたら、一度ざるにあけてしっかり水気を切って、炊飯器の内釜に移します。**そこに醤油、みりんを先に加え、それから煮干しだしを2合の目盛を優先に注ぎ入れます。**さっと全体を混ぜ合わせます。



作り方⑤

準備のできたお釜にねぎの白い部分、煮干しのだしがらを加え、炊飯器のスイッチを入れ、炊き始めます。



作り方⑥

炊きあがったところに、ねぎの青い部分を入れて蓋を戻して10分ほど蒸らします。それから全体をさっくりと混ぜ合わせます

(10分後にはねぎの青い部分にも火が通って、ねぎの甘みも色合いも共に楽しめます)。



春のダイエット×バストアップ献立

2.ごはんがすすむ！炒り豆腐



材料(2人分) 調理時間：30分以下(干し椎茸を戻す時間を除く)

- 木綿豆腐 … 1丁 (約350g)
- 鶏もも肉 … 100g (※)
- にんじん … 1/2本
- 干し椎茸 … 中サイズ2個
- 卵 … 1個
- 薬味ねぎ … 1本分
- ごま油 … 大さじ1

- A** 醤油 (あれば薄口) … 大さじ1と1/2
- A** みりん … 大さじ1
- A** 砂糖 … 小さじ2
- A** 干し椎茸もどし汁 … 大さじ2ほど

※鶏もも肉は“炊き込みご飯用”などの細かく切られたものでもOKです。また、鶏肉の代わりにちくわを輪切りにして加えても美味しいです。

作り方①

干し椎茸は水に浸して戻しておきます。しっかり芯まで戻しましょう。戻った干し椎茸は水気をしぼって軸を落とし、薄切りに（戻し汁は味付けで使います）、にんじんは3～4cm長さの棒状に切ります。

※鶏肉はもも肉がおすすめ。カットされたものを用意するか、皮ごと1cm角ほどに切っておきます。



作り方②

木綿豆腐は炒める前に下ごしらえします。鍋に熱湯を沸かして塩小さじ1（分量外）を入れ、豆腐を手で割り入れて、芯まで熱くなる程度（2分ほど）ゆでます。ゆでた豆腐はすくい取って、キッチンペーパーや布巾を広げたざるに広げます。



作り方③

ごま油大さじ1を鍋に入れて中火で熱し、はじめににんじんだけを1～2分炒めて軽く火を通します。

続けて鶏肉を入れ、全体の色が変わってくれば干し椎茸を加えます。ここで、塩ひとつまみ、こしょう少々（各分量外）で下味をつけます。



作り方④

続けて、豆腐を加え、ヘラなどを使って豆腐を軽くつぶしながら炒め合わせます。

Aの調味料（醤油大さじ1と1/2、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、椎茸の戻し汁大さじ2ほどを加え、弱めの中火で軽く汁気を煮詰めます。



作り方⑤

3～4分煮て煮汁が少し減ってきたら、溶き卵を加えます。全体にまわしかけ、ヘラで底から混ぜ合わせます。

卵が固まってきたら火を弱め、（好みで）刻みねぎを加えて出来上がりです！最後に味見をして、塩気が足りなければ塩少々で調整してください。（新しい豆腐を使えば冷蔵庫で3日ほど日持ちします）



春のダイエット×バストアップ献立

3.菜の花の具たくさん味噌汁



材料(2人分) 調理時間：20分以下

- ・ 菜の花…70～80g ほど
- ・ にんじん…1/4本ほど
- ・ 油揚げ…1/2枚
- ・ 水…400ml
- ・ 味噌…大さじ2ほど

作り方①

菜の花は洗って、長ければ食べやすい3～4cm幅に切ります。（※菜の花は穂先だけをパックして売られているものもあるので、長い茎があるものだけ食べやすく切るとよいです。）

にんじんは皮をむいて3～4cm長さのせん切りに、油揚げも同じくらいの細めの短冊切りにします。



作り方②

鍋に水400mlを入れて、にんじんと油揚げを加えて中火にかけます。沸いたら火を弱めてにんじんに火を通します。

菜の花は火が通りやすい野菜なので、菜の花を入れる前に味噌を溶き入れます。味噌は大さじ2を目安に、味を見ながら調整して加えてください。



作り方③

鍋の火を強めて、沸いてきたら菜の花を全量加えます。

しんなりしてきたら、全体を混ぜ合わせ、**菜の花の加熱時間がトータルで1分～1分半くらい**で火を止めます。



作り方④

短い加熱時間ですが、汁の中に菜の花のうま味がすぐに出てくれます。加熱しすぎると菜の花が柔らかくなりすぎるので、すぐにお椀にそそいでいただきます！



春のダイエット×バストアップ献立

4.スナップえんどうのオリーブオイル&ごま塩サラダ



材料(2人分) 調理時間：10分以下

- ・ スナックえんどう…100g
- ・ 白いりごま…小さじ1ほど
- ・ 塩…少々（軽く2つまみくらい）
- ・ オリーブオイル…小さじ2ほど

作り方①

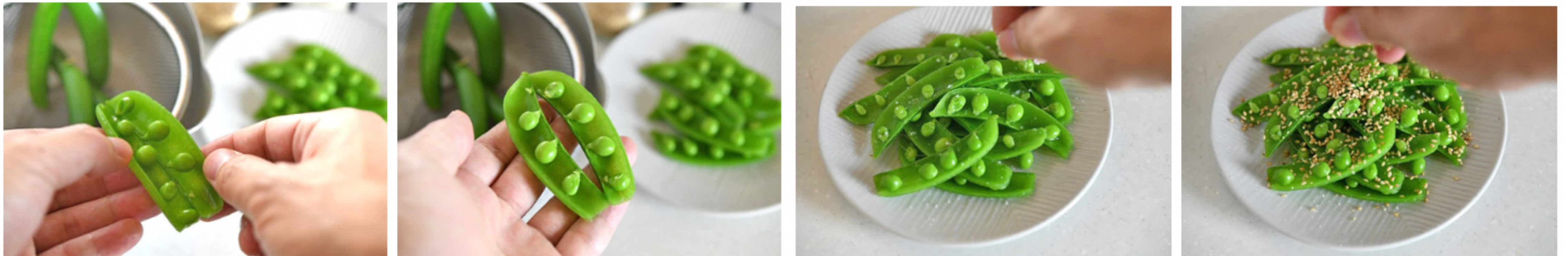
はじめにスナップえんどうはヘタと筋を除きます(筋は両側取ります)。
鍋に湯を沸かしてティースプーン1杯ほどの塩(分量外)を加え、2分ゆでて火を通し、ざる上げして冷水に取ります。ヘタを取った側から水が入りやすいので、軽く振って水気をしっかり切っておきましょう。



作り方②

水気を切ったスナップえんどうは、カーブした側から半分を開きます。開いたスナップえんどうは、そのままお皿に盛り付けましょう。

スナップえんどうに、塩少々（軽く2つまみほど）と、白ごま小さじ1ほどを振りかけます。この時、ごまを指先で少しつぶしながらかけると香りが立つのでおすすめです。



作り方③

最後に、オリーブオイル小さじ2ほどを全体にまわしかければ出来上がりです。白いりごまの代わりに、すりごまを使ってもOKです💡



春のダイエット×バストアップ献立

5.ホタテと三つ葉の煮びたし



材料(2人分) 調理時間:10分以下

- ・ホタテの水煮缶…1缶 (120gのものを使用)
- ・三つ葉…1束
- ・酒…大さじ1
- ・醤油…小さじ2
- ・みりん…小さじ1

作り方①

ホタテの水煮缶と三つ葉を準備します。三つ葉は根元を切り落として2cm幅に切ります。

煮びたしは一般的に和風だしを使って作ることが多いですが、このレシピでは水煮缶の缶汁をだし汁代わりにします。



作り方②

鍋にホタテの水煮を缶汁ごと全量入れて、そこにAの調味料を加えます。鍋を中火にかけ、沸くのを待ちます。煮汁が沸けば、三つ葉を加えます。箸で軽く混ぜながら火にかけ、さっと三つ葉に火を通して完成です。盛り付けるときは、煮汁ごと器に移しましょう！

