

ヘルシー・簡単
タンパク質パトロール



ダイエット Club★ココペリ

油揚げピザ2種 (ツナ・ジャコ)



材料 (1人分)

ツナ版

油あげ	1枚
ツナ缶	1缶
ケチャップ	大さじ1
長ネギ	お好み
ピザ用チーズ	全面にのせる

ジャコ版

油あげ	1枚
ジャコ	油揚げに均等にのせる
長ネギ	お好み
焼きのり	お好み
マヨネーズ	お好み
ピザ用チーズ	全面にのせる

手順

1. 油あげを3CMの1口大の大きさに切ります。
2. アルミホイルに1をのせケチャップ (マヨネーズ) を塗る。
3. 2の上に長ねぎ、ツナ、ピザ用チーズをのせ、
(ジャコ版は刻み海苔をのせる) トースターで10分くらい焼きます。(焼き加減を見ながら)

ポイント・コツ

油あげは今回油切りしていませんが、気になる方は油気にしてからお使いください。
上に乗せる具は皆さん色々挑戦してみたくください。
キムチ、納豆などでも美味しいです。

豆腐と豆乳のとろとろスープ



材料（1～2人）

*絹ごし豆腐	100g
*長ネギ	1/3本
*油揚げ	1枚
*なめこ	30g
*生姜・ニンニク	各小さじ1
*和風だし	小さじ1
*お酒	小さじ1
●タレ●	
*お水	50cc
*塩麴	あれば適量
*すりごま	大さじ1
*豆乳	150ml
*青ネギ	適量

手順

1. 火が遠りやすいように油揚げは細切り、長ネギは半分にして斜め切りにする
2. 耐熱ボウルに切った食材と豆腐なめこを入れる
3. 水・とう乳・塩麴・和風だし・生姜にんにく・酒を入れる
4. 豆腐を崩すようにかき混ぜる
5. フンわりラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する
6. 最後に青ネギを散らす

インゲンの油揚げ肉まき



材料（2人分）

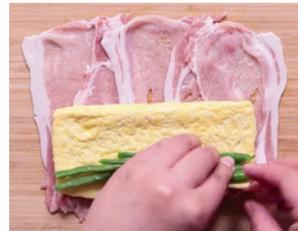
- *油揚げ 2枚
- *豚ロース 200g
- *さやいんげん 10本
- *片栗粉（まぶす用）

●タレ●

- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- きび砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

手順（準備 油揚げを油抜きしておく）

1. サヤインゲンはヘタを取り、ラップに包み600Wのレンジで1分加熱する
2. 豚ロースを油揚げの大きさに合わせ、少しずつ重ねながらRベ油揚げを乗せ1を巻いたら片栗粉を薄くまぶします

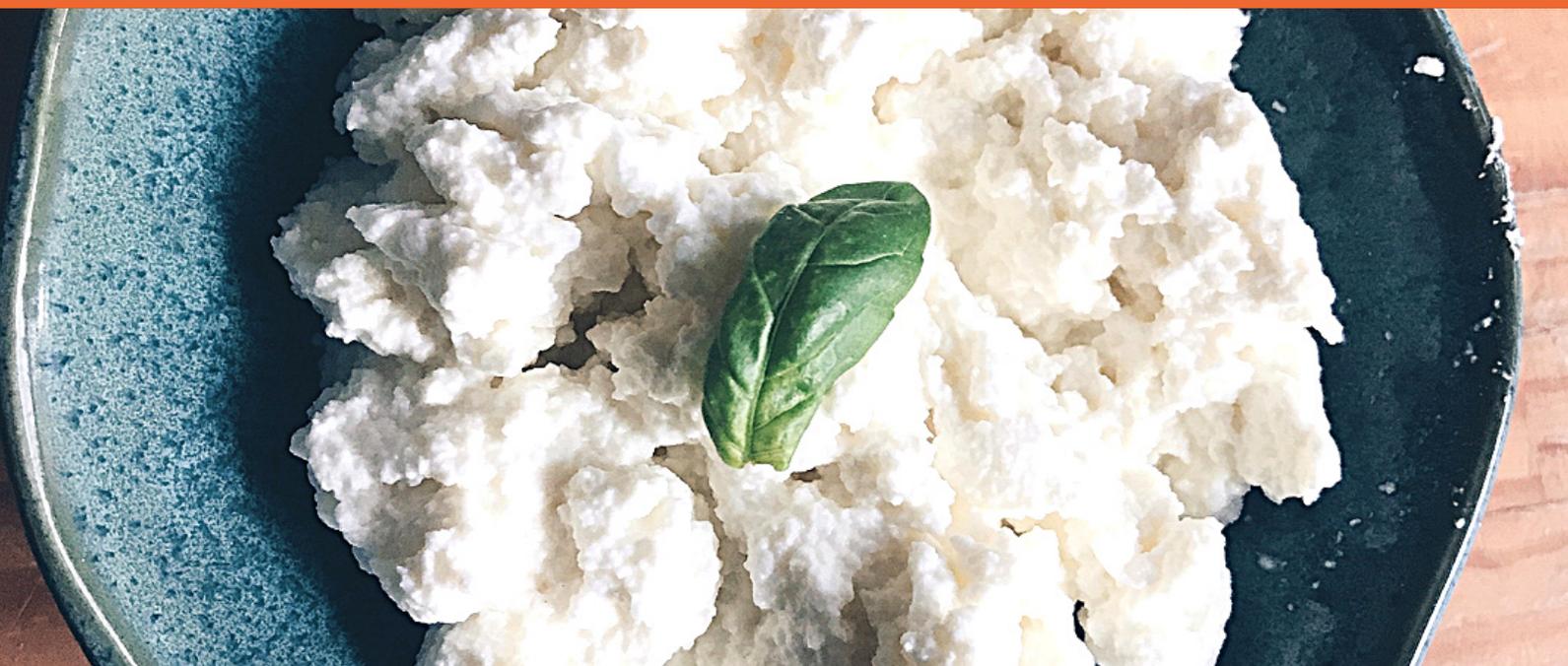


3. 中火で熱したフライパンにゴマ油を入れ、2の巻き終わりを下にして焼きます
4. 全体に焼き色が付き、火が通ったら調味料を加え味が滲んできたら出来上がり

ポイント・コツ

調味料はポン酢でも美味しく作れます

簡単手作りカッテージチーズ



材料（2人分）

*牛乳	500ml
*酢（レモン）	大さじ2
*塩	少々

手順

1. 鍋に牛乳を入れてかき混ぜながら沸騰直前まで温めます。
2. 1に酢を入れて、モロモロになるまで素早くかき混ぜます。
3. ボウルにザルを置き、その上にクッキングペーパーをおいたら、2を流し入れます。
4. 分離した固形と黄色味がかかった水分に別れたら水分を絞ります。
5. ボウルに4と塩を入れて味を整えたら出来上がり。

*塩はサラダ等に使う場合はドレッシングで味をつけるので入れなくてもOK

ポイント・コツ

50℃以下で温度が低いと固まるのが大変になるので、沸騰直前まで温めます。
（牛乳に指を入れて2秒程我慢出来る温度が70°～80°）
酸味の酢とレモンの差は酢の方が少し硬めに出来上がります。

タンパク質+ビタミンミネラルたっぷり卵焼き



材料（3～4人分）

*卵	4個
*木綿豆腐	1丁（水切りする）
*しらす	60g
*ワカメ	適量（塩抜きをする）
*長ネギ	半分（斜め切り）
*塩・こしょう	少々
*ごま油	炒め用

大根おろし・ポン酢

手順

1. ボールに卵4つで溶き卵を作る。
2. フライパンにごま油を引き、長ネギ、ワカメ、しらす、水切りした豆腐を崩し入れ火が全体に通るまで炒める。
3. 火が全体に通ったら、1のボールの中に流し入れる。
4. 3. に塩こしょうをし、再びごま油を入れたフライパンに流し入れ、フライ返で返せるようになったところで裏返し、裏面も焼き目がつくまで焼く。
5. 両面良い焼き色になったら出来上がり。おろしポン酢で頂きましょう！