

定番料理を糖質オフで気にせず食べる！ 「ケトンダイエットレシピ」

寒さが本格化し、食べ物が美味しくなる季節になりました。でも、年末年始の食べ過ぎには注意したいものです。実は、糖質オフを意識するだけで肥満を防げます。今回はしっかり食べ応えのあるケトン料理をご紹介します！

Recipe 1

豆腐しゅうまい

材料 (2人分)

豚ひき肉…80g
木綿豆腐…1丁
オクラ…5本

A

おろし生姜…小さじ 1/2
片栗粉…大さじ 1
醤油…小さじ 1
ごま油…小さじ 1/2
塩こしょう…少々
天然だし…大さじ 1

作り方

- 1 オクラは薄い小口切りにする。
- 2 ボウルに豚ひき肉と A を入れ混ぜ合わせる。
- 3 2 に水切りした木綿豆腐とオクラをに加えてよく混ぜる。
- 4 3 を 12 等分して丸め形を整え、クッキングシートに並べ火が通るまで蒸す。



Recipe 2

たまごピザ

材料 (2人分)

ピザ用チーズ…40g
溶きたまご…2個
トマト…適量
インゲン…適量
(お好みの野菜)

作り方

- 1 フライパンにチーズを入れ火にかけて、チーズがふつふつしてきたら溶きたまごを流し入れる。
- 2 トマト、インゲンなどお好みの野菜を乗せてフタをして、弱火で7分ほど火を通して水気をとばす。



Recipe 3

スイートポテト

材料 (4人分)

さつまいも…250g
ココナッツオイル…20g
ココナッツフラワー…大さじ 3
たまご…1個
ココナッツシュガー…大さじ 2

作り方

- 1 さつまいもを 30 分蒸し 220 度のオーブンで 40 分焼く。
- 2 さつまいもの皮をむきボウルに入れて潰し、ココナッツフラワー、ココナッツオイル、ココナッツシュガーを加え混ぜ、さらに卵を加えてよく混ぜる。(卵黄を少しとっておく)
- 3 スイートポテトの形に丸めて卵黄を塗り 170 度のオーブンで 10～15 分焼く。

