



オムライススープ

「ダイエット中でオムライスが食べられない!」という声からできたレシピ。
ダイエットを頑張っている自分へのごほうびスープにどうぞ!

材料(2人分)

鶏もも肉(小さめのひと口大に切る)	トマトケチャップ	……………大さじ2
……………160g	A 水	……………300ml
バター	……………大さじ1	顆粒コンソメ
……………大さじ1	……………小さじ2	……………小さじ2
塩、こしょう	……………各少々	溶き卵
……………各少々	……………各少々	……………2個分
玉ねぎ(薄切り)	……………1/4個	ドライパセリ
……………1/4個	……………4個	……………適量
マッシュルーム(薄切り)	……………4個	

作り方

- 鍋に鶏肉、バターを入れて火にかけ、バターが溶けたら塩、こしょうをふって混ぜ、鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ、マッシュルームを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ケチャップを加えて炒めたら、**A**を加えて3分ほど煮る。
- 煮立ったらアクをとり、溶き卵を加えてひと煮立ちさせたら器に盛り、パセリを散らす。

point

鶏もも肉は、筋肉量を維持したままキレイにやせるために不可欠なたんぱく質が豊富です。



ごはんを引き算しても食べ応えアリ!

Part 1

食べ応えしっかりなのに糖質オフでヘルシー!

魔法のラクやせスープ 編

ゆる糖質オフ本が260万部の大ヒット!
柳澤英子さんの“大満足”ゆる糖質スープ10レシピ!!

ひと皿でお腹いっぱいになりますよ。ぜひ作ってみてください!



柳澤英子
料理研究家・編集者

sakamachi cooking lab.主宰。忙しい人でも苦にならずに作れる簡単レシピが好評。『やせるおかず作りおき』シリーズ(2015年1月～計10冊小学館)は、260万部の大ベストセラーに。最新刊は、ダイエット食材の王様のごんにゃくだけを使用したレシピ本「ごんにゃく食堂」(小学館)。
<http://eiko-yanagisawa.com/>



ラクやせスープ生活を長く続ける秘訣!

「やせるおかず作りおき」シリーズをはじめ、数々のゆる糖質オフ本を出版されている柳澤英子さんにスープでダイエットを成功させるコツを聞いてみました。
「最大のポイントは、具たくさん食べるスープにすること。食材を大きめに切り、咀嚼回数が増えれば自然と

満足感&満腹感を感じられます。鶏肉、羽など、食べるのが面倒な食材を選ぶのも、ゆっくり食べることにつながるので、オススメです」

キレイにやせるためには、タンパク質をとることも重要なんだとか。「ダイエットをして一時的にやせたとしても、タンパク質をとらないことで筋肉量が減ってしまい、リバウンドしてしまうケースもあるので、必ずとり入れてほしいですね」



サーモンのトマトクリームスープ

具がゴロゴロ入ったトマトクリーム。
サーモンは身が崩れにくいように鍋に入れてから蒸し焼きに!

材料(2人分)

セロリ(粗く刻む)	……………1/2本
にんじん(粗く刻む)	……………1/2本
鮭(ひと口大に切る)	……………2切れ
A 塩、こしょう、ガーリックパウダー	……………各少々
……………各少々	……………各少々
クリームチーズ	……………50~60g

B トマトジュース/無塩	……………300ml
顆粒コンソメ	……………小さじ2
塩、こしょう	……………各少々
ドライパセリ	……………適量
オリーブオイル	……………小さじ2

作り方

- 鍋にセロリ、にんじんを入れ、鮭を並べ入れたら**A**をふり、クリームチーズを散らしてオリーブオイルをまわしかけ、フタをして火にかけ、3分ほど煮る。
- B**を加え、ふつふつと煮立ってきたら軽く混ぜ、弱めの中火で3分ほど煮る。
- 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリを散らす。

point

鮭にはビタミンB群が豊富に含まれており、糖質や脂質の代謝を促します。また、鮭に含まれる不飽和脂肪酸には中性脂肪を減らす効果があります。

