

ただやせればいい。
そんなダイエットは、昔の話
いまの私たちがめざすのは、
健康的に引き締まったカラダ

ムリしない、がまんしない
おいしく食べて太らない
求めていたのは、そんなレシピ

Curves

1品
15分! 時短、かんたん に プロの味
おいしく食べて太らない
健康たんぱく質レシピ
カーブス

毎日新聞出版



毎日新聞出版

時短、かんたん に プロの味

おいしく食べて太らない
健康たんぱく質レシピ



監修 女性だけの
30分フィットネス

カーブス

レシピ考案
藤井 恵

本書の見方



- たんぱく
点数**

1人分のたんぱく質をカーブス独自の「たんぱく点数」で表記しています(たんぱく質6g=1点で計算し、四捨五入したおおよその数値です)。たんぱく質を豊富に含む食品からしっかりたんぱく質をとっていただくために、穀類・野菜等に含まれるたんぱく質は点数の計算に入れていません。カーブスでは1日12点とることを推奨しています。※たんぱく点数について詳細はP.6をご確認ください
- カロリー・
塩分**

1人分の数値です(メニューに含まれるすべての食材を合計し、四捨五入したおおよその数値です)。
- 調理時間**

作り方の1から完成までの、所要時間の目安です(下ごしらえの時間、置き時間は含みません)。すべてのレシピにおいて、調理時間は15分以内です。
- 材料**

2人分の材料です。記載がない限り、正味重量(皮、タネ、ヘタ、骨などを除いた量)です。
※1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml
- 下ごしらえ**

材料を洗う、切るなどの下ごしらえです。調理を始める前に行ってください。
- 作り方**

完成までの工程です。
- レンジレシピ**

電子レンジで作れるレシピです。
- ポイント**

時短、かんたんなレシピのポイントや調理のコツなどです。

※写真は盛りつけ例です。

牛肉

牛肉とアボカドのポリュームサラダ	22
しらたきの低カロリーチャプチェ	24
牛肉と根菜のお手軽シチュー	25
みそ風味 和風キーマカレー	26
トマトキムチのやみつき冷やし中華	27

卵

イカと味付け煮卵の小松菜添え	42
しいたけとかにかまのあんかけ卵丼	43
エビと卵のピリ辛トマト炒め	44
麩のふわふわ和風オムレツ	45
カーブスがおすすめる時短ダイエットとは？	46
太りにくい体をつくるには筋力トレーニング	47

1品15分！ 時短、かんたんにプロの味

おいしく食べて太らない 健康たんぱく質レシピ Contents

〈はじめに〉

おいしく食べて太らないたんぱく質のとり方

鶏肉

鶏むねステーキガーリックソース	8
鶏じゃが	10
しっとりチキンピカタ	11
鶏ひき肉ととろろのレンジ蒸し	12
鶏肉の塩チンジャオ	13

豚肉

お手軽ハッシュドボーク風	15
豚しゃぶサラダ 梅肉ソース	16
えのきのレンジしゅうまい	17
レンジで簡単しそつくね	18
豚ひれ肉のにんにくしょうゆ煮	19

年齢とともに太りやすくなったのはなぜ？

筋肉は脂肪を燃やす工場

21	20
----	----

魚介

サバのアクアパッツァ	29
サケとトマトのフライパンチーズ蒸し	30
マグロとわかめのごましょうが漬け丼	31
ツナとかぼちゃのチヂミ	32
ポイルホタテのクイックシチュー	33

重要なのは体重ではなく体の中身

食事を減らすと太りやすい体に

大豆製品

あったか塩ニラ豆腐	36
納豆とサーモンのねばねば丼	37
厚揚げとにんじんのチャンプルー	38
鶏肉のヨーグルトカレー煮	39
ソーセージの軽やかミルクパスタ	40
チーズとなめこのふわとろ焼き	41

乳製品