

三浦式低炭水化物ダイエット  
ダイエットのためのレシピ集



## 🍴🍴 こんにゃくご飯でつくるドリア

### 材料(2人分)

- ・豚バラ薄切り 100g
- ・エリンギ 大1本
- ・ミックスチーズ 60g
- ・生卵 2個
- ☆しょうゆ 大3
- ☆みりん 大2
- ☆酒 大1
- ☆すりおろし生姜(チューブ) 2cm
- ・パセリ 適量
- バターライス
- ・こんにゃくご飯 お茶碗2杯分
- ・バター 10g
- ・塩こしょう 少々
- ホワイトソース
- ・バター 10g
- ・牛乳 200g
- ・小麦粉 大1
- ・コンソメ(固形) 半分
- ・塩こしょう 少々

### 作り方

- ① 豚とエリンギを炒める。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせ、①と絡める。
- ③ 鍋に10gのバターを溶かし、牛乳を加え煮立たせる。
- ④ 固形コンソメ半分と塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ④に小麦粉を少しずつ加えとろみをつける。
- ⑥ バターを10gをフライパンで溶かし、こんにゃくご飯を炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 耐熱皿にバターライス→ホワイトソース→②→ミックスチーズの順に入れて、中央にくぼみをつくり卵を割り入れる。
- ⑧ ラップをかけず、500Wのレンジで1分温める。
- ⑨ ⑧を予熱なしのオーブン230℃で10分焼く。
- ⑩ ⑨にパセリを振りかけ完成！

半熟卵になった中央の卵を潰して混ぜながら食べましょう！



## 🍴🍴 こんにゃくひじきご飯

### 材料(1人分)

- ・こんにゃくご飯(炊く前のもの) 75g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・人参 5cmを半分
- ・ひよこ豆 好みで
- ☆和風の出しの素 小1
- ☆醤油 大1
- ☆酒 大1
- ☆みりん 大1
- ☆水 150ml
- ☆米粉 小2~3



### 作り方

- ① 乾燥ひじきをたっぷりの水でもどしておく。
- ② 人参は細い短冊切りにしておく。
- ③ フライパンに炊く前のこんにゃくご飯、①、②を入れ、☆の材料を加え、ふたをして10分ほど炊く。
- ④ こんにゃくご飯が水分を含みふっくらしてきたら米粉を加え混ぜ合わせて完成。



## 🍴🍴 こんにゃくご飯リゾット

### 材料(1人分)

- ・こんにゃくご飯(炊く前のもの) 75g
- ・ウィンナー 2本(40g)
- ・しめじ 適量(20g)
- ・オリーブ油 大1
- ・ニンニク ¼かけくらい
- ・水 300cc
- ・コンソメキューブ ½個
- ・牛乳 大2
- ・ミックスチーズ 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・パセリ 少々



### 作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクをみじん切りにしたものを入れる。香りが立ったらウィンナー、しめじを入れて炒める。(中火)
- ② ①にこんにゃくご飯(炊く前のもの)を加え、軽く炒める。
- ③ ②に水、コンソメキューブ、牛乳を加え、ふたを閉め煮立たせる。(中火)
- ④ 煮立ったら火を弱め、チーズを加え、ふたを閉める。
- ⑤ チーズが溶けてきたら、全体を混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥ 皿に盛り付け、粗挽きこしょう、パセリを散らしたら完成。



## 🍴🍴 こんにゃく炒飯



### 材料(1人分)

- ・ こんにゃくご飯 1杯分
- ・ ウィンナー 1本(10g)
- ・ エリンギ 10g
- ・ 玉ねぎ 10g
- ・ 人参 10g
- ・ ピーマン 10g
- ・ たまご 10g(1/2個)
- ・ 砂糖 小1
- ・ ごま油 大さじ1強
- ・ しょうゆ 小2
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ ネギ 適量

### つくり方

- ① ウィンナー、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマンをそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ウィンナー、エリンギ、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ たまごを容器に割り入れ、溶き、半分量をとり砂糖を加えさらに混ぜる。
- ④ ②を炒めたら、ヘラなどで端にまとめ、空いたところでいり卵をつくる。
- ⑤ いり卵ができたら④にピーマンを加えさらに炒める。
- ⑥ ⑤にこんにゃくご飯を加え、パラパラになるまで炒める。
- ⑦ 鍋肌でしょうゆを少し焦がし、全体を混ぜる。
- ⑧ 塩こしょうで味を調え、皿に盛り、小口切りにしたネギをちらし完成。



## 🍴 こんにゃくかしわご飯

### 材料(1人分)

- ・こんにゃくご飯(炊く前のもの) 75g
- ・鶏肉 20g
- ・ごぼう 10g
- ・人参 10g
- ・しいたけ 10g
- ・油揚げ 3g(1/4枚)
- だしの素 小1
- しょうゆ、みりん、酒 各大1
- ・水 200cc
- ・米粉 大1



### 作り方

油揚げは細かい短冊切りにし、油抜きしておく。

鶏肉は細かく切り、ごぼう、人参は笹がきに、しいたけは小さく薄切りにする。

フライパンに①と②を入れ、●の調味料を入れふたをして、中火で炊く。

鶏肉に火が通ったら、炊く前のこんにゃく米を入れ、水を加えふたをしてさらに炊く。

こんにゃく米がふっくらして来たら火を弱め、ふたを開け、米粉を加え混ぜる。

ふたを開けたまま水分を飛ばし、もっちりしてきたら器に盛って完成。



## こんにゃくチキンライス

### 材料(1人分)

- ・こんにゃくご飯(炊く前のもの) 75g
- ・玉ねぎ 適量(20g)
- ・鶏もも肉 適量(40g)
- ・オリーブ油 適量
- ・ニンニク 1/4かけくらい
- ・水 200cc
- ・コンソメキューブ 1/2個
- ・ケチャップ 大1強
- ・塩こしょう 少々



### 作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクをみじん切りにしたものを入れる。
- ② 香りが立ったら、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ③ ①をいったん取り出し、同じフライパンでこんにゃくご飯(乾燥)を入れ、水200cc、コンソメキューブを加え、炊く。
- ④ ②がふっくらして来たら①を加え、混ぜながらケチャップを加え、塩こしょうで味を調えたら完成。

## ビビンバ焼き肉丼

### 材料(2人分)

- ・市販のビビンバ具材
- ・牛肉切り落とし 100g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・焼き肉のタレ(市販品) 大さじ3
- ・ゴマ油 1/2

### 作り方

- ① 牛肉が大きい場合はひと口大に切り、小麦粉をまぶします。
- ② フライパンにゴマ油を大牛肉を炒め、色が変わったら焼き肉のたれを加えて全体にからめます。
- ③ 丼にこんにゃくライスを盛りビビンバの具材と2のをのせて出来上がりです。真ん中に卵を割り入れても美味しいです。



## 🍴 ソースかつ丼

### 材料(2人分)

A

- ・豚肉トンカツ用2枚
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量
- ・パン粉 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・キャベツ 適量

B(ソースの材料)

- ・ウスターソース 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・和風だしの素(顆粒) 少々
- ・水 大さじ2



### 作り方

ソースを作ります。Bの材料を合わせ混ぜ、鍋(電子レンジでも可)で加熱します。

<煮詰めすぎに注意>

トンカツを揚げます。

豚肉に塩コショウをし、小麦粉、溶き卵をまぶしパン粉を付けて揚げます。

揚げたトンカツをソースに軽くくぐらせます。

こんにゃくライスの上にソースをかけておきます。キャベツのせん切りと3をのせて出来上がりです



## 🍴 春巻き(コンニャクライス入り)

### 材料(4人分)

春巻きの皮 8枚

豚薄切り肉 100g

(下味: 塩コショウ、酒、しょうゆ、溶き卵、片栗粉、サラダ油 各少々)

白菜 2枚

ゆでたけのこ 60g

もやし 100g

しいたけ 2枚

にら 1/3

香味野菜

(ねぎみじん切り10cm分、しょうがみじん切り1かけ分、にんにく1かけ分)

合わせ調味料

(しょうゆ、酒各大さじ1、砂糖小さじ1/2、塩コショウ各少々、中華スープの素少々)

水溶き小麦粉

揚げ油 各少々

サラダ油 大さじ2

片栗粉 ゴマ油

こんにゃくライス75g



### 作り方

- ① 豚肉はせん切りにし、下味をまぶします。
- ② 白菜、ゆでたけのこはせん切り、もやしは根を除きます。
- ③ しいたけは細切り、にらは3cm長さに切ります。
- ④ サラダ油を熱して、香味野菜を香りよく炒め、豚肉を加え炒めてから野菜・こんにゃくライスを加え炒め、水カップ1/3と合わせ調味料を混ぜて手早くからめます。
- ⑤ 倍量の水で溶いた片栗粉小さじ2を流してとろみをつけ、ゴマ油大さじ2を回し入れ、バットに入れて冷まします。
- ⑥ 春巻きの皮を広げ、⑤のをせて包み、水溶き小麦粉でとめます。
- ⑦ 揚げ油を160C°に熱して4を入れ、初めは中火で仕上げに強火にしてぱりっと揚げます。熱いうちから酢醤油をつけていただくのもお勧めです。

## 麻婆豆腐

### 材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐1丁
- ・豚ひき肉50グラム
- ・にんにく1片
- ・しょうが1片
- ・長ねぎ1/2本
- ・あさつき1/2本
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・しょうゆ大さじ1 1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・中華スープの素 小さじ1/3
- ・水 カップ1 1/3
- ・片栗粉 大さじ1



### 作り方

豆腐は1.5cm角に切り、塩少々を加えた熱湯に入れてさっとゆでます。30秒ほどで引き上げ、よく水気を切ります。こうすると中の水気がでて、くずれにくくなります。

にんにく、しょうが、長ネギをそれぞれみじん切りにします。

鍋をよく熱してゴマ油を入れ、にんにくとしょうが、長ネギ、豆板醤を炒めます。にんにくとしょうがの香りがよくでたところで豚ひき肉を加え、木べらでほぐすように炒めます。肉の色が変わってポロポロになったら、しょうゆと酒を鍋肌から回し入れてからめます。

豆腐、中華スープの素と分量の水、残りのしょうゆを加えてさっと混ぜ、中火で2分ほど煮詰めます。

倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、底から木べらですくい上げるようにして大きく混ぜ、とろみをつけます。

こんにゃくライスの上に麻婆豆腐を盛り、あさつきの小口切りを加えて出来上がり。

## 豚キムチ丼

### 材料(1人分)

- ・豚肉(バラがオススメ) 80g
- ・キムチ 150g
- ・ニラ 半束
- ・玉ねぎ 小1個
- ・マヨネーズ 大1
- ・酒 大1
- ・砂糖 大1・5
- ・薄口醤油 小1
- ・ごま油 小1



### 作り方

- ① 豚肉を1口大に切ってマヨネーズを油代りに炒める。
- ② ある程度炒まったら玉ねぎを入れる。  
玉ねぎが炒まってきたら、キムチを入れてからめる。
- ③ ニラを入れてサッと炒める。
- ④ 少し強火めで酒・砂糖・醤油を入れ、混ぜる。
- ⑤ 水分が少なくなったらごま油を入れてサッと混ぜて、  
こんにゃくご飯の上のにのせる。

お好みで、市販のキムチの素を入れてもOK!

## 納豆炒飯

### 材料(1人分)

- ・コンニャクご飯 1杯
- ・納豆 1パック
- ・卵 1個
- ・青ネギ 1本
- ・塩コショウ 適量
- ・醤油 適量
- ・油 フライパン2回分
- ☆お好みで
- ・レタス 約1枚
- ・味のり 1枚



### 作り方

卵をときほぐしておく。

味のり、青ネギ、レタスを切っておく。コンニャクご飯を用意しておく。

フライパンに油をひいて熱してから卵を流しこみ、混ぜて半熟状にする。

来上がっているコンニャクご飯に②の卵と混ぜた納豆を入れて混ぜておく。

たフライパンに油をひいて③を強火で炒めて、パラパラになったらレタス、青ネギを加えて軽く炒める。

豆のネバネバが切れたら塩コショウ、醤油を加え、サッと炒める。

皿に盛ったら、味のりをのせる。



## 🍴 手巻き寿司

### いか手巻き

- ・コンニャクご飯に寿司酢を適量加え、よく混ぜ、水分を飛ばす。
- ・のりに寿司酢入りコンニャクご飯を適量のせる。
- ・大葉1枚とイカのお刺身を適量のせ、包んで出来上がり。

### サラダ手巻

- ・上と同じやり方で、マヨネーズ、卵焼き、カニ蒲鉾、きゅうりを適量のせ包む。

### サーモン手巻き

- ・上と同じやり方で、大葉1枚、サーモンのお刺身を適量のせ包む。



## 🍴 おにぎり

### しそおにぎり

- ・コンニャクご飯に「ゆかりふりかけ」を適量加え、よく混ぜる。
- ・おにぎりを握って出来上がり。

### 高菜おにぎり

- ・こんにゃくご飯にしょうゆ、味の素で味付けした高菜を適量加え混ぜ合わせる。
- ・おにぎりを握って出来上がり。

## 豚のしょうが焼き丼

### 材料(1人分)

- ・コンニャク飯 丼1杯
- ・豚ロース肉
- ・玉ねぎ 1/2~1/4個
- ・しょうゆ 大1杯
- ・酒 大1杯
- ・はちみつ 小1杯
- ・生姜のすりおろし 小1杯
- ・千切り生姜 適量



### 作り方

- ① つけ汁の材料を合わせ、豚肉を10分くらい漬ける。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ③ ②に火が通ったら、①のつけ汁を合わせ絡める。
- ④ 丼に盛ったあつあつのコンニャクご飯に③の汁を回しかけ、その上炒めた豚肉と玉ねぎを盛り付ける。
- ⑤ 千切り生姜を適量のせて出来上がり。