

Live Fit

produce by ひのまる整骨院

Diet Recipe Book

お客様アンケート
から生まれた、
誰でも楽しく
気軽に出来る
1週間分の
食事メニュー。

美味しく食べて、痩せる。



献立表

1 week

	朝	昼	夜	間食
(月) 約 1,238Kcal	<ul style="list-style-type: none">バナナヨーグルト	<ul style="list-style-type: none">おにぎりサラダチキンコンビニにあるサラダ	<ul style="list-style-type: none">白米鶏むね肉のハンバーグサーモンとブロッコリーのマリネ	<ul style="list-style-type: none">ナッツ(30g)
(火) 約 1,403Kcal	<ul style="list-style-type: none">ゆで卵ブランパン	<ul style="list-style-type: none">パスタトマトとほうれん草のサラダ	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)豚肉と白菜のミルフィーユわかめとオクラのサラダ	<ul style="list-style-type: none">プロテインバー
(水) 約 1,526Kcal	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)納豆	<ul style="list-style-type: none">おにぎり焼き魚(コンビニ)コンビニにあるサラダ	<ul style="list-style-type: none">豆腐ハンバーグキノコと鶏のおろしサラダ	<ul style="list-style-type: none">自由 (300Kcal以内)
(木) 約 1,468Kcal	<ul style="list-style-type: none">スムージーバナナフルグラヨーグルト	<ul style="list-style-type: none">自由 (500Kcal以内)	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)鶏ハムアボカドと豆腐のサラダ	<ul style="list-style-type: none">好きな果物1つ (なければスルメ)
(金) 約 1,624Kcal	<ul style="list-style-type: none">バナナヨーグルト	<ul style="list-style-type: none">そば	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)ねぎ豚ゆで卵のサラダ	<ul style="list-style-type: none">自由 (200Kcal以内)
(土) 約 1,536Kcal	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)スクランブルエッグ	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)えびカレーマヨ	<ul style="list-style-type: none">自由 (500Kcal以内 →野菜は必ず食べる)	<ul style="list-style-type: none">ナッツ(30g)
(日) 約 1,116Kcal	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)納豆	<ul style="list-style-type: none">白米(100g)ささみチーズ焼きこんがり白菜	<ul style="list-style-type: none">豆腐ステーキ蒸し鶏のサラダ	<ul style="list-style-type: none">ゆで卵(1つ)

月曜日

食事menu

朝ごはん

バナナ & ヨーグルト

- バナナ : 1本
- ヨーグルト : 100g



昼ごはん



おにぎり & サラダチキン & コンビニのサラダ

〔 選ぶ種類 〕

- おにぎり

しゃけ、梅、昆布、さば、たらこ、おかか、すじこ

- サラダ

ポテトのっていないもの

夜ごはん

鶏むね肉のハンバーグ

〔材料〕

鶏むね肉のひき肉……………400g
★しいたけ……………中サイズ6つ
★玉ねぎ……………半分
★ねぎ……………半分
★大葉……………8枚
卵……………2個
味噌……………大さじ2
醤油……………大さじ3
オリーブオイル……………適量



- ★の材料を細かくみじん切りにする。
(フードプロセッサーがあれば使う)
- ★の材料、卵、ひき肉をボウルに入れて混ぜる。
- フライパンを中火にしてオリーブオイルを敷く。
- ボウルに入っているハンバーグのタネを手のひらの大きさにしてフライパンに入れる。
- 中まで火が通ったら完成。



サーモンと ブロッコリーの マリネ

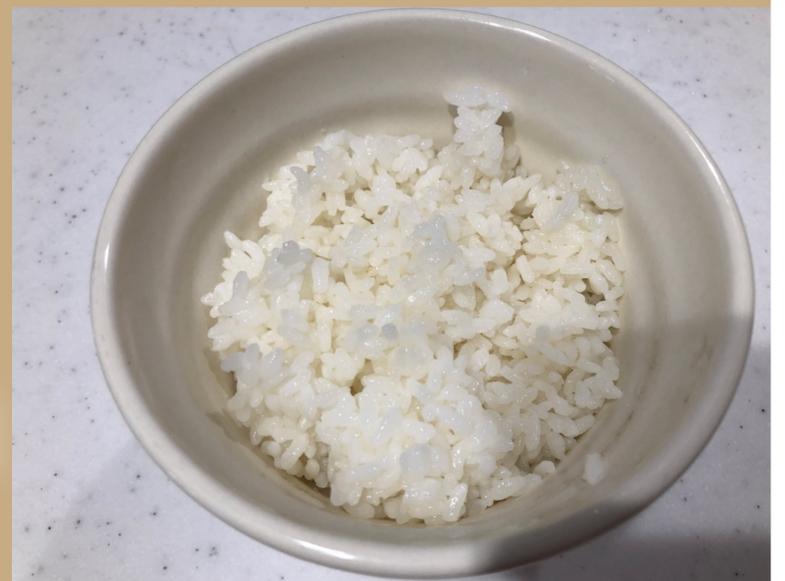
〔材料〕

サーモン……………4~5切れ
ブロッコリー……………1/2
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1

- オリーブオイル、酢、レモン汁を混ぜ合わせてマリネのソースを作る。
- ブロッコリーを2分茹でる。
- 茹でたブロッコリーとサーモンを皿に盛り付けてソースと絡めて完成。

白米

- 100g (お茶碗に少なめ)



火曜日

食事menu

朝ごはん



ブランパン & ゆで卵

昼ごはん



パスタ

〔選ぶ種類〕

- ポロモード
- カチョエペペ
- ボロネーゼ
- ペスカトーレ
- ミートソース
- ペペロンチーノ

トマトとほうれん草のサラダ

〔材料〕

- トマト.....1/2
- ほうれん草.....50g
- 粉チーズ.....適量
- 塩.....適量
- ブラックペッパー.....適量



- トマトを一口サイズに切り、ほうれん草を30秒茹でて3cm感覚でざく切りにする。
- 切った野菜を皿に盛り付ける。
- 粉チーズ、塩を少々、ブラックペッパーをかけて完成。

夜ごはん

豚肉と白菜の ミルフィーユ

〔材料〕

豚薄切り肉(バラ)…………… 200g
白菜……………1/8株
塩こしょう…………… 適量
ごま油……………小さじ3



- 白菜をざく切にする。
- 耐熱の容器に白菜、豚肉、塩こしょうの順番に重ねる。最後に白菜を乗せてごま油をかける。
- ふんわりとラップをして電子レンジで6分(700w)加熱して完成。



わかめと オクラのサラダ

〔材料〕

オクラ…………… 4~5本
ミックスビーンズ…………… 50g
わかめ…………… 適量
ノンオイルドレッシング……………大さじ1

- オクラを水で洗い、塩を振ってやさしく転がして表面の毛を取る。(下ごしらえ)
- 沸騰した水にオクラを入れ、2~3分茹でる。
- 感想わかめを水で戻す。
- 茹で上がったオクラを冷水で冷やす。
- オクラとわかめを盛り付け、ミックスビーンズとドレッシングをかけて完成。

白米

- 100g (お茶碗に少なめ)



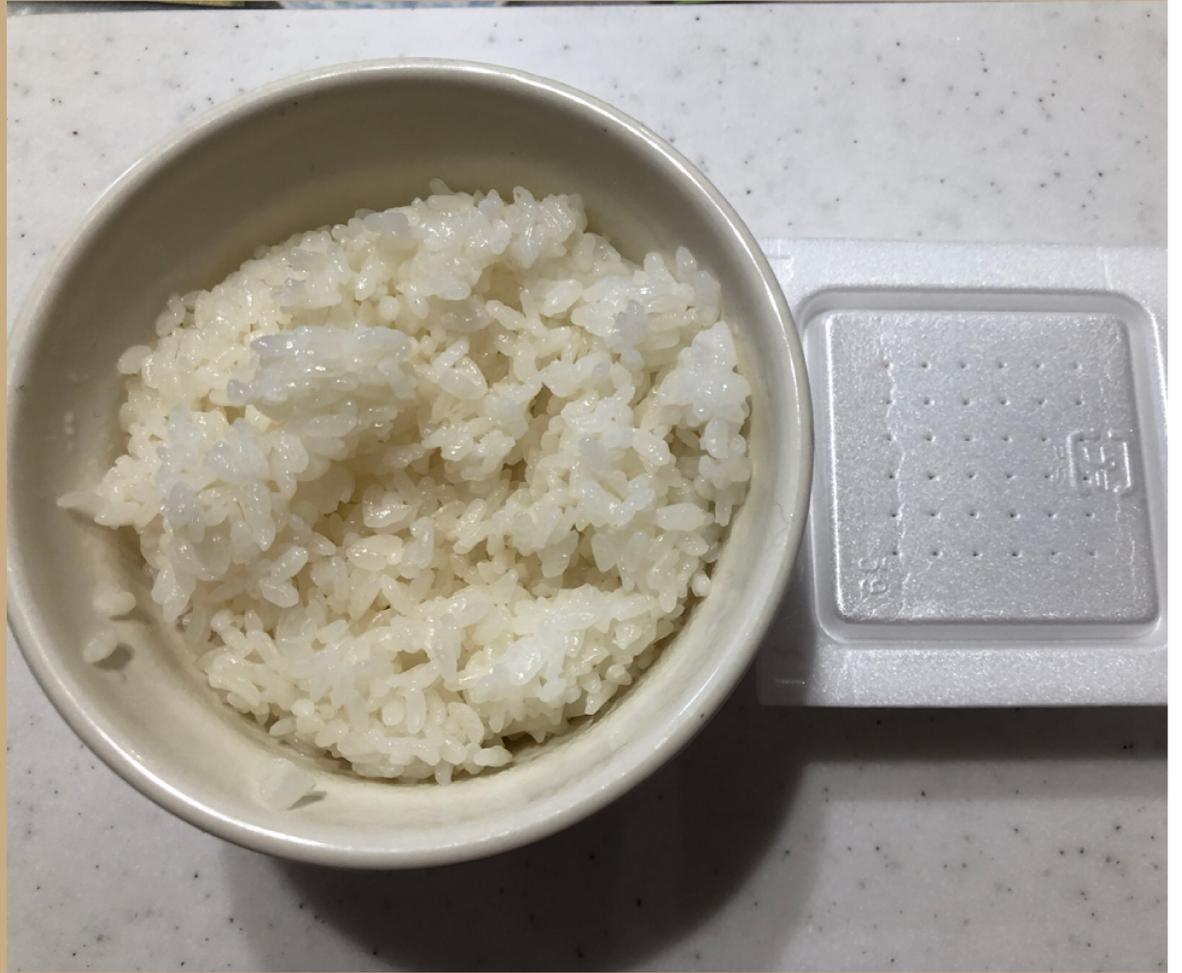
水曜日

食事menu

朝ごはん

白米 & 納豆

- 白米 : 100g
- 納豆 : 1パック



昼ごはん



おにぎり & 焼き魚 & コンビニのサラダ

〔 選ぶ種類 〕

● おにぎり

しゃけ、梅、昆布、さば、たらこ、おかか、すじこ

● 焼き魚

しゃけ、さば

● サラダ

ポテトの入っていないもの

夜ごはん

豆腐のハンバーグ

〔材料〕

豚ひき肉……………100g
木綿豆腐……………150g
玉ねぎ…………… 1/2個
★薄力粉…………… 大さじ2
★塩…………… 少々
★黒こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 小さじ1
ポン酢…………… 小さじ2
小ねぎ(小口切り)…………… 適量



- 玉ねぎはみじん切り、木綿豆腐を一口大に切る。(1)
- 木綿豆腐をキッチンペーパーで包む。耐熱容器に入れて500wの電子レンジで3分ほど加熱して、粗熱を取る。(2)
- ボウルに豚ひき肉、(1)、(2)を入れてこねる。
- 半分に分けて、楕円形に成型して空気を抜く。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして4分ほど蒸し焼きにする。
- 器に盛り付け、ポン酢をかけ小ねぎを散らして完成。



きのこと鶏のおろしサラダ

〔材料〕

鶏のささみ…………… 3本
しめじ…………… 50g
水菜…………… 50g
大根おろし…………… 適量
ノンオイルドレッシング…………… 大さじ1

- 鶏のささみを茹でる。
- 茹で終わったら食べやすい大きさにさく。
- しめじはサッと1分茹でる。
- 水菜を3cm程度に切る。
- 大根の皮をむいて好みの量をすりおろし、適度に水気をきる。
- 水菜、しめじ、鶏のささみ、大根おろしの順で盛り付ける。
- お好みのドレッシングをかけて完成。

木曜日

食事menu

朝ごはん

スムージー

〔材料〕

- 小松菜……………1ふさ
- ほうれん草……………お好み
- バナナ……………2本
- 低脂肪牛乳……………200ml



● 全ての材料をミキサーに入れかける。

↓ ミキサーがない場合はコチラ ↓



バナナ & フルグラ & ヨーグルト

- バナナ : 1本
- フルグラ : 50g
- ヨーグルト : 100g

夜ごはん

- 鶏むね肉の皮を取る。
- ラップを敷いて鶏むね肉を丸める。
- 塩をふりかける。
- ラップで包んで両端をねじる。
- 炊飯器に水を入れる。
(鶏肉が浸かるくらい)
- 通常の炊飯モードで炊く。完成。



鶏ハム

〔材料〕

鶏むね肉…………… 1枚
塩…………… 少々



アボカドと豆腐のサラダ

- 豆腐を半丁入れる。
- アボカドを半分に切って入れる。
- トマトを適量入れる。
- 醤油を小さじ1加える。

〔材料〕

アボカド…………… 1/2個
豆腐…………… 1パック(150g)
トマト…………… 1/2個
醤油…………… 小さじ1

白米

- 100g (お茶碗に少なめ)



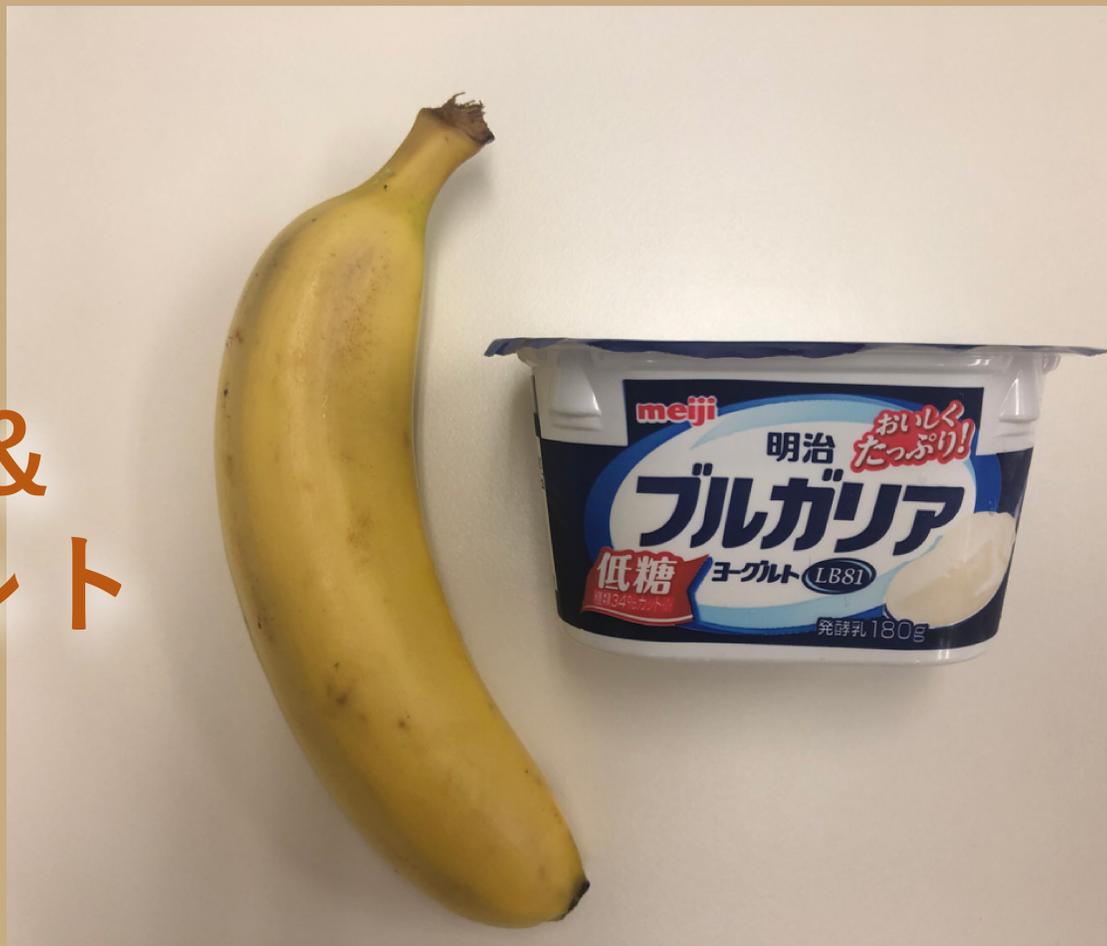
金曜日

食事menu

朝ごはん

バナナ & ヨーグルト

- バナナ : 1本
- ヨーグルト : 100g



昼ごはん

蕎麦

〔 選ぶ種類 〕

- ざるそば ● 納豆そば ● 月見そば
- きのこそば ● 山菜そば



夜ごはん

ねぎ豚

〔材料〕

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用).....300g
- 細ねぎ..... 1/3束
- 塩..... 小さじ1/2
- ごま油..... 大さじ1/2



- 細ねぎは小口切りにしてボウルに入れる。
- 塩、ごま油を加える。
- 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れサッと茹でる。
- 熱いうちに(1)に入れて全体を和えてから容器に入れる。



ゆで卵のサラダ

〔材料〕

- ゆで卵..... 1つ
- キャベツ..... 50g
- ブロッコリー..... 1/2
- ほうれん草..... 50g
- 小松菜..... 30g
- ノンオイルドレッシング...大さじ1

- 卵を8分茹でたあと、水に浸して冷ましておく。
- 冷ましている間にブロッコリーを2分茹でてから手でさく。
- その後ほうれん草と小松菜を1分茹でる。
- キャベツを千切りにして具材を全て盛り付ける。
- ノンオイルドレッシングを適量かけて完成。



白米

- 100g (お茶碗に少なめ)

土曜日

食事menu

白米 &

スクランブルエッグ



- 白米は100g(お茶碗に少なめ)
- スクランブルエッグは卵2つまで
(味付けは塩こしょうorケチャップ)



昼ごはん

えびカレーマヨ

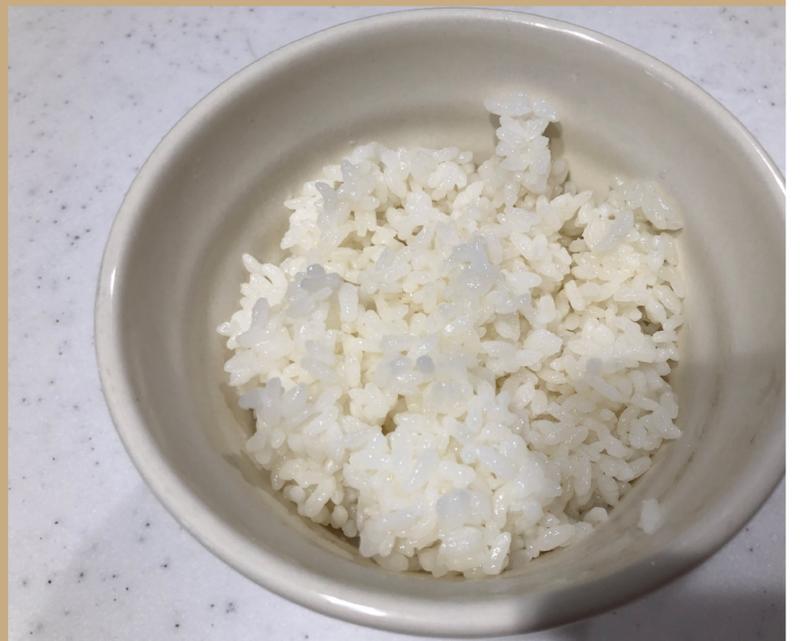
〔材料〕

えび	160g
ブロッコリー	小1株
ゆで卵	2個
酒	大さじ1
塩	少々
★マヨネーズ	大さじ3
★プレーンヨーグルト	大さじ1
★カレー粉	小さじ1
★塩こしょう	少々

- えびは厚みを半分に切って殻をむいて背わたを除く。
- 酒と塩をまぶしておく。
- ブロッコリーは小房に分け、ゆで卵は縦4等分に切る。
- 鍋に湯を沸かし、塩を入れてブロッコリーを2分茹でて取り出す。
- 残った湯にえびを入れて2~3分茹でてザルにあげる。
- ボウルに★を入れて混ぜ、全て加えて和えて完成。

白米

- 100g (お茶碗に少なめ)



日曜日

食事menu

朝ごはん

白米 & 納豆

- 白米 : 100g
- 納豆 : 1パック



昼ごはん

ささみチーズ焼き

〔材料〕

- | | |
|----------|----|
| ささみ | 2本 |
| クレイジーソルト | 適量 |
| 小麦粉 | 適量 |
| ピザ用チーズ | 適量 |

- ささみの筋を取って、切れ目を入れて平たくする。
- それぞれ、ささみを半分に切った後、クレイジーソルトを両面にまぶす。
- オリーブオイルを敷いたフライパンで軽く両面を焼いたら上にチーズをのせる。
- チーズが溶けてきたらひっくり返して焼く。
- 両面軽く焦げ目がついたら取り出してケチャップをかけ完成。



こんがり白菜

〔材料〕

白菜…………… 4枚
かつお節…………… 3~5g
ごま油…………… 大さじ1
塩…………… 少々
酒…………… 1/4カップ
しょうゆ…………… 小さじ2



- 白菜をざく切りにする。
- フライパンに入れてごま油、塩、酒をふり蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。
- しょうゆを加えて2分ほど炒め、かつお節を加えて混ぜたら完成。



白米

- 100g (お茶碗に少なめ)

夜ごはん

豆腐ステーキ

〔材料〕

木綿豆腐…………… 1丁
小麦粉…………… 適量
オリーブオイル…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
★青ネギ(小口切り)…………… 3本
★ごまだれ…………… 大さじ1



- 豆腐は半分に切ってからまた二等分し、キッチンペーパーに包んでしっかり水気を切る。
- ネギを切り★を混ぜる。
- 豆腐には小麦粉を両面にはたきつける。
- 小麦粉をつけた豆腐をフライパンで両面焼き、しょうゆ、みりんを絡める。
- ネギを上からかけて完成。



蒸し鶏のサラダ

〔材料〕

サラダチキン…………… 1袋
or 鶏むね肉……………100g(皮なし)
きゅうり…………… 1/3
水菜…………… 50g
白ごま…………… 適量
ノンオイルドレッシング…大さじ1

- サラダチキンを食べやすい大きさに手で裂く。
- 鶏むね肉の場合は、水を沸騰させてから火を止めた状態で、鶏むね肉を入れ約6分放置する。茹で上がったら粗熱を取って食べやすい大きさに手で裂く。
- きゅうりを千切りにする。
- 水菜は大体5cmくらいにざく切りにする。
- 盛り付けたあと白ごまをお好みでまぶす。
- ノンオイルドレッシングをかけて完成。