

◆ 体脂肪が気になる方へ ◆

カズノコの内臓脂肪減少効果が注目されています。脂肪の代謝を助けるタウリン、燃焼を促すカプサイシン、余分な脂肪の吸収を抑える食物繊維などを含む食材と組み合わせれば、ダイエットの心強い味方です。

▶カズノコの抗肥満効果



レシピ開発：

千葉宏子

女子栄養大学調理学第一研究助手
管理栄養士

1. 韓国風のり巻き
2. カズノコとエビの水餃子
3. カズノコと菜の花の辛子あえ
4. カズノコとイカのチリソース煮

体脂肪が気になる方へ

韓国風のり巻き

キムチのトウガラシに含まれるカプサイシンが脂肪の燃焼を促進します。

◆材料(4人分)

カズノコ(塩抜きしたもの) 4本
ごはん 800g
白菜キムチ 150g
きゅうり 1本
いり白ごま 小さじ4
韓国のり 4枚
ごま油 少量



◆作り方

- ①カズノコは薄皮をとり除いて縦半分に切る。
- ②キムチはあらく刻み、きゅうりは斜めせん切りにする。
- ③韓国のりを表が下になるように巻きすにのせ、ごはん 200g をとってのりの手前側 2/3 を覆うように広げる。ごはんの中心にカズノコ、キムチ、きゅうりをそれぞれ 1/4 量並べ、白ごま小さじ1をふる。
- ④具を抑えながら巻きすの手前を持ち上げ、手前のごはんを奥のごはんにくっつけるようにして巻く。巻き終わりの部分にごま油をうすく塗ってのりをくっつける。
- ⑤同様にしてあと3本作る。
- ⑥食べやすい大きさに切り分ける。

栄養価	1人分
エネルギー	415kcal
タンパク質	10.8g
脂質	5.0g
炭水化物	79.4g
食物繊維	2.8g
食塩	1.2g

体脂肪が気になる方へ

カズノコとエビの水餃子

エビにはコレステロールの排出を促すタウリンが豊富。青菜を加え、よりヘルシーに仕立てました。

◆材料(4人分)

カズノコ(塩抜きしたもの) 100g
片栗粉 小さじ1
エビ(殻をむいたもの) 100g
酒 大さじ1
しょうが汁 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
餃子の皮(市販品) 12枚
青梗菜 150g
はるさめ(乾燥) 10g
水 3カップ
鶏ガラスープの素 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少量
ごま油 小さじ1



◆作り方

- ①カズノコは薄皮をとり除いて1cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- ②エビは背わたを除き殻がついていればむいて、包丁でよくたたかフードプロセッサーにかけてすり身にする。
- ③ボウルにエビのすり身を入れて酒、しょうが汁を加えてよく混ぜ、カズノコとごま油も加えて混ぜる。
- ④3を12等分し、餃子の皮で包む。
- ⑤青梗菜は葉をはがして3~4cm長さに切り、軸と葉に分けておく。はるさめははさみで食べやすい長さに切る。
- ⑥鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら④の餃子を入れて煮る。餃子が浮いてきたら青梗菜の茎を加えて3分煮、青梗菜の葉とはるさめを加えて1分煮る。
- ⑦塩、こしょうで味を調え、最後にごま油をたらす。

栄養価	1人分
エネルギー	154kcal
タンパク質	12.0g
脂質	3.2g
炭水化物	17.6g
食物繊維	1.1g
食塩	1.0g

体脂肪が気になる方へ

カズノコと菜の花の辛子あえ

菜の花は食物繊維やビタミン類が豊富。低カロリーな一品です。

◆材料(4人分)

カズノコ(塩抜きしたもの) 150g

菜の花 150g

[下味]

だし 大さじ2

しょうゆ 大さじ1/2

[あえ衣]

練り辛子 適量

だし 大さじ3

しょうゆ 大さじ1

みりん 小さじ1



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。

②菜の花は塩ゆでして水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。

③カズノコと菜の花に下味のだしとしょうゆをまぶし、かるく絞ってアクを除く。

④ボウルにあえ衣の練り辛子を入れ、だし、しょうゆ、みりんを加えて合わせる。③を加えて全体をよくあえる。

栄養価	1人分
エネルギー	59kcal
タンパク質	7.9g
脂質	1.4g
炭水化物	4.4g
食物繊維	1.6g
食塩	1.6g

体脂肪が気になる方へ

カズノコとイカのチリソース煮

イカに含まれるタウリンやベタイン(アミノ酸の仲間)が脂肪の代謝を助けます。

◆材料(4人分)

カズノコ 150g

モンゴウイカ 150g

酒 小さじ1

片栗粉 大さじ1

長ねぎ 1/4本

しょうが 3~4枚

にんにく 1/2かけ

[合わせ調味料]

豆板醤 小さじ1

トマトケチャップ 大さじ4

水 1/2カップ

鶏ガラスープの素 小さじ1/3

酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

塩 小さじ1/2

油 大さじ1/2

[水溶き片栗粉]

片栗粉 大さじ1/2

水 大さじ1



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。

②イカは薄皮がついていたらとり除き、斜め格子に切り目を入れて2×4cmぐらいの棒状に切り、酒をふる。片栗粉をまぶして沸騰したたっぷりの湯に入れ、表面が白くなって松かさの模様がでてきたらザルにあけ、湯をきる。

③長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

④合わせ調味料を合わせておく。

⑤フライパンに油と3を入れて火にかけて、炒める。香りが出てきたら4の合わせ調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ソースにツヤが出てきたらカズノコとイカを加え、ソースが全体にからまるように手早く混ぜて仕上げる。

栄養価	1人分
エネルギー	101kcal
タンパク質	11.7g
脂質	2.8g
炭水化物	5.8g
食物繊維	0.4g
食塩	2.0g