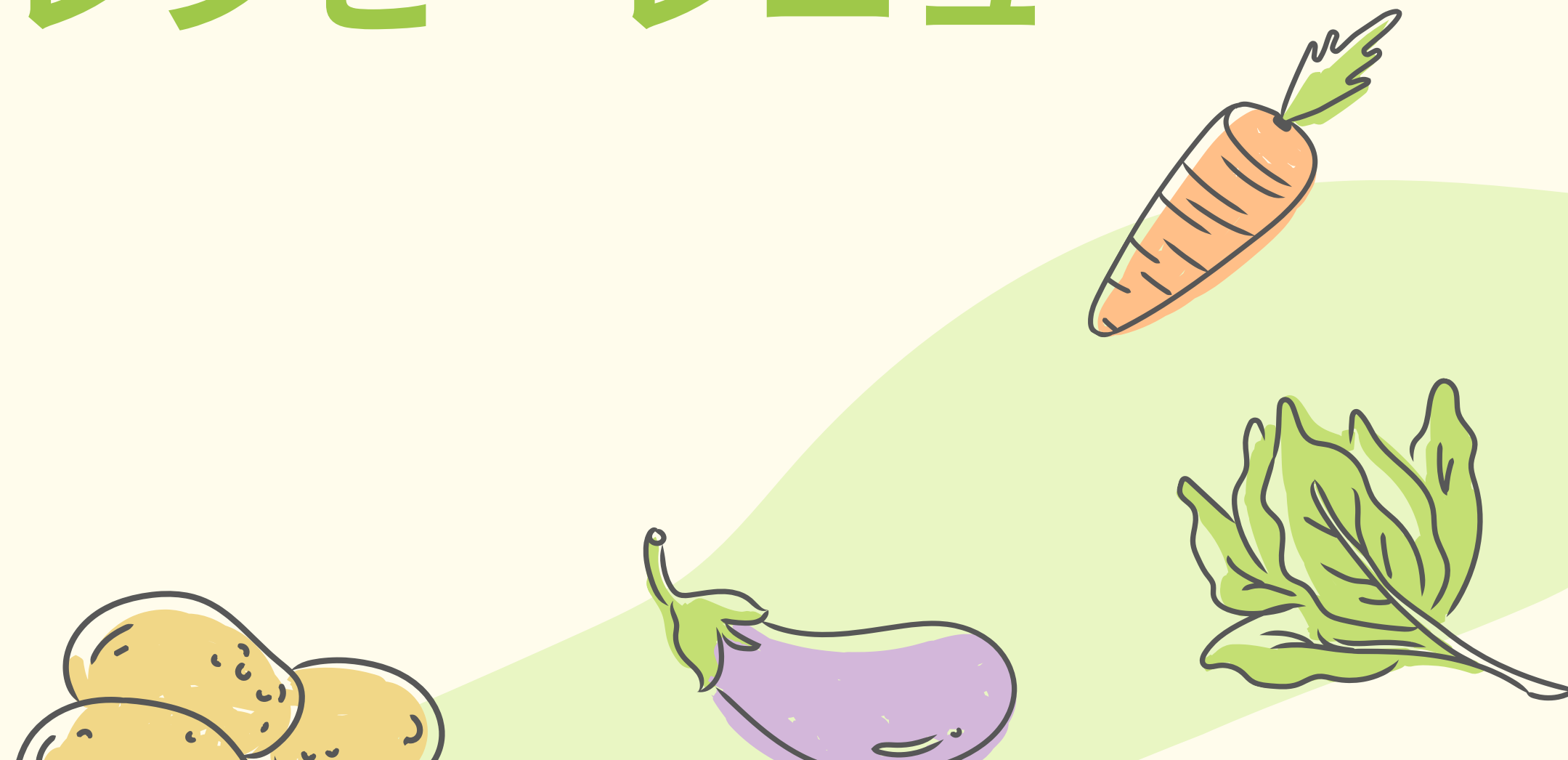




# 簡単ダイエットレシピ レニユール

アンチエイジング研究家 そうた  
souta\_antiaging



# オクラとトマト簡単サラダ



切ってあえるだけ  
後もう一品って時にすぐ出来て栄養満点☆

できあがり分量：小鉢に2、3人前

## 材料

オクラ 8本

トマト 1個

酢 大1+1/2 砂糖やアガベシロップ 小さじ1 レモン汁 小1

黒コショウ 適量 パルメザンチーズ お好みの量

## 説明

オクラはヘタを取って、細く輪切りにします。トマトも角切りにします。ボールなどに入れます。

ボールに調味料をかけて混ぜたら完成☆

冷やして食べるとサッパリして更に美味しいです☆

# 腸活えのきとひじきの甘酢あえ



## 材料

えのき 2袋 戻さなくても良いひじき 5g お好みで 枝豆  
酢 小さじ1 砂糖 小さじ1 塩 小さじ1/2

## 説明

えのきを適当な大きさにカットする  
耐熱皿に入れる  
上からひじきを乗せる  
調味料をかけて軽く混ぜてレンジへ 600w3分チン!! 混ぜて  
枝豆トッピングで完成



# とっても簡単野菜たっぷりドライカレー



家にある材料で簡単にドライカレーができます

☆野菜もたんさん食べれて栄養満点

☆冷凍してお弁当に

☆辛くないのでお子様にも

☆できあがり分量:3~4人前

## 材料

ナス 1本、たまねぎ 1/2個、ピーマンORパプリカ 1個

人参 1/3本、合挽き肉 200グラム、大豆ミートなど

しょうが&にんにく好みでひとかけづつ、カレー粉 固形2個分

ORカレー粉末、ウスターソース 小1、ケチャップ 小1

砂糖 小1、塩 小1/2、オリーブ油 適量

## 説明

野菜をすべてみじん切りにします。

にんにくとしょうがはすりおろすか細かく刻みます。

フライパンか鍋にオリーブ油を熱します。

にんにく、しょうがを炒めて、ひき肉玉ねぎを加えて炒める。

しんなりしたら他の野菜すべて入れて炒める。

水1/4カップ、カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・砂糖・塩を入れる。

混ぜながら味がなじむまで炒めたら完成☆



# 野菜ベースのビビンバ丼



料理: 30分

合計: 30分 できあがり分量: 2.3人前

## 材料

大豆ミート 50g

もやし 1袋、ほうれん草 1袋、冷凍ほうれん草も可 人参 1本

キムチ 適量、塩、胡麻油、胡麻

## 説明

1.大豆ミートをお湯で戻す 約3分 水気がある時は捨てる  
フライパンにごま油をひいて大豆ミートを炒める  
塩小さじ1/2 醤油大1 砂糖大1 みりん小さじ1 で炒める

2.参を千切りでレンジで3分加熱 胡麻油小さじ1 塩小さじ1/4 入れて  
すりごまを入れて混ぜる

3.ほうれん草 もやしを同じ工程で作る

4.全ての具材をご飯の上に盛り付けて完成

# 冷凍できちゃうお豆腐白玉



グルテンフリースイーツ

できあがり分量: 2.3人前

白玉粉 120g お豆腐(絹)ミニパック 150g  
お好みでお野菜パウダー 茹でる用のお湯  
★お水 大2 ★醤油 大1/2 ~1 ★砂糖 大1 ★みりんor アガベシ  
ロップ 大1 ★片栗粉 小1

説明

1白玉粉とお豆腐を粉っぽさがなくなるまでこねる

★ポイント 耳たぶくらい 固い場合は少量お水を加えてこねる

2沸騰したお湯で茹でる

★ポイント 浮いてくるまで

3冷水にあげる

4タレの材料

★マークを耐熱皿に全て入れてよく混ぜる!片栗粉の粉っぽさがなくなるまで

レンジ600wで1分後混ぜて完成

5盛り付け お好みできなこをかけても

★冷凍した白玉はお湯にしばらくつけて解凍する

# おわりに...

本書を通じて、「食事」が未来の自分を変えるための大切な要素であることを具体的な方法とともに理解していただけたと思います。

これを機会に、「もっと簡単に健康的な食生活を続けたい」「無理なく理想の体型を目指したい」という方のために

特別な勉強会を開催します！

これまで多くの方が、正しい食習慣を手に入れ体の内側からキレイと健康を手にしていきます。

勉強会の詳細は以下のLINEからご覧ください！

