



糖質OFFレシピ30選

—— Cookbook ——

朝・昼・夕、迷わず選べる。続けられる低糖質レシピ

はじめに

「我慢」ではなく「置き換え」から始めよう

ダイエットがつらくなる一番の原因は、「食べたいものを我慢すること」ではないでしょうか？
ごはん、麺、パン。こうした主食を完全に断とうとすると、強いストレスがかかり、反動でかえって食べすぎてしまうことも少なくありません。
そこでこのレシピ集では、「我慢」ではなく「置き換え」という考え方を大切にしています。
豆腐をごはんの代わりに、しらたきを麺の代わりに、おからをパンの代わりに。身近な食材で主食欲をやさしく満たしながら、自然と糖質を抑えていく。そんなレシピを30品集めました。

このレシピ集の3つの特長

1. 主食を食べたいをカバー

豆腐チャーハンやしらたきラーメン、おから蒸しパンなど、

「ごはん・麺・パンが食べたい」という気持ちに寄り添うメニューを揃えました。

2. たんぱく質をしっかり摂れる

卵・鶏肉・豚肉・魚介・豆腐を中心に、しっかり満足感が出るメニューを選んでいきます

3. 男女どちらでも使いやすい

さっぱり系・がっつり系・温かい汁物をバランスよく混ぜているので、

ひとりでも、ご家族とでも活用しやすい構成。



- 毎日の食事を少しずつ置き換えるだけで、無理なく糖質オフが続けられます。
- 気負わず、できるレシピから試してみてください。

※糖質量は目安です。

一般的に、糖質を抑えることは体重管理の助けになるとされていますが、

効果や適切な量には個人差があります。

体質や体調、持病、医師からの指示がある場合は、それに合わせて調整してください。

この本の使い方

01 | 主食欲をカバー



- 豆腐チャーハン、しらたきラーメン、おから蒸しパンなど、我慢になりやすい「ごはん・麺・パン欲」を置き換えやすいレシピを入れています。
- 主食を抜くのではなく、低糖質の食材に"置き換える"のがポイントです。

02 | たんぱく質をしっかり



- 卵、鶏肉、豚肉、魚介、豆腐を中心に、満足感が出やすいメニューを選んでいます。
- たんぱく質をしっかり摂ることは、ダイエット中の食事の基本です。

03 | 男女どちらにも使いやすい



- さっぱり系・がっつり系・温かい汁物を混ぜ、ひとりでも家族でも使いやすい構成にしています。
- その日の気分や体調に合わせて選んでください。

糖質量のカラー表示について

各レシピの糖質量は、ひと目で「軽い・しっかり」が分かるよう、3色で色分けしています。掲載の30品はすべて低糖質ですが、その中での選びやすさの目安にしてください。

- ～4.9g：軽めでたっぷり食べやすい
- 5.0～8.9g：標準的なバランス
- 9.0g～：食べ応え・満足感を重視

目次

01

朝食

01. サーモンとほうれん草のスクランブルエッグ ●	07
02. 鶏ささみの磯辺焼き ●	08
03. ひき割り納豆のいなり焼き ●	09
04. 豆苗としめじの巣ごもり風 ●	10
05. 油揚げのピタパン風 ●	11
06. 豆腐と野菜のチャンプルー ●	12
07. 豆腐のなめこ雑炊風 ●	13
08. イタリアンオムレツ ●	14

02

昼食

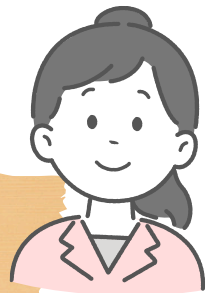
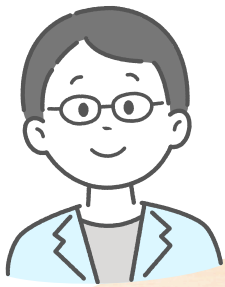
09. 豆腐チャーハン ●	16
10. しょうが焼き丼風 ●	17
11. しらたきラーメン ●	18
12. お好み焼き風オムレツ ●	19
13. おからの蒸しパン ●	20
14. しらたきのあさりパスタ風 ●	21
15. しらたきの海鮮塩やきそば風 ●	22
16. チキンとアボカドのボリュームサラダ ●	23
17. 豆腐とキムチの土鍋スープ ●	24
18. 蒸しキャベツのホットサラダ アンチョビドレッシング ●	25

目次

03

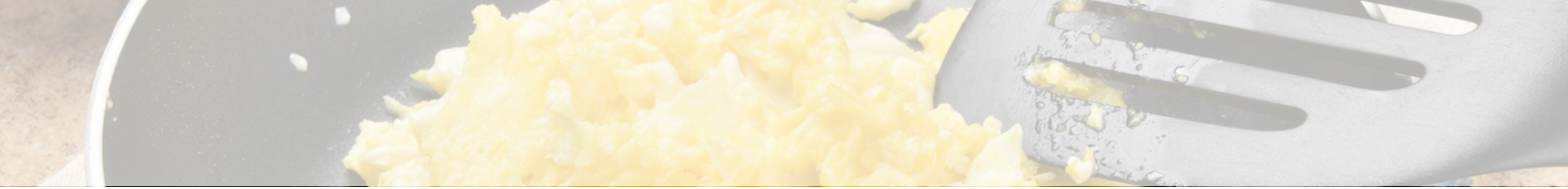
夕食

19. ポークピカタ●	27
20. 青じそぎょうざ●	28
21. タンドリーチキン●	29
22. 豚しゃぶの香味ソースがけ●	30
23. 豚肉とザーサイの炒め物●	31
24. 和風ハンバーグ 青じそおろし添え●	32
25. ジャージャー肉みそのレタス包み●	33
26. さわらの柚庵焼き●	34
27. たことアボカドのボリュームサラダ●	35
28. 漬けまぐろのステーキ アボカドマッシュ添え●	36
29. サーモンのガーリックオイル焼き●	37
30. 具たくさん豚汁●	38



朝食

糖質オフメニュー8品



●サーモンとほうれん草のスクランブル エッグ

材 料

(1人分)

ほうれん草	100g
スモークサーモン	1個
玉ねぎ (スライス)	100g
卵 2個	80g
ベーキングパウダー	小さじ1

作り方

- 1.ほうれん草は塩ゆでして1cm長さに切り、しっかり水気をきる。スモークサーモンは2～3cm長さに切る
- 2.1の材料、玉ねぎ、卵、ハーブソルトを混ぜ合わせる
- 3.フライパンを熱してオリーブ油をひき、2で作ったものを流し入れて混ぜ、好みのかたさになったら器に盛る。

糖質 2.9g

軽め

鮭とほうれん草で、彩りよく目覚める朝に



●鶏ささみの磯辺焼き

材 料

(1人分)

鶏ささみ	2本
白だし	小さじ1/2
焼きのり	1枚
オリーブ油	小さじ1/2
サラダ菜	適量



作り方

1. 鶏ささみは筋があるようなら取り、斜め半分に切って、白だしを絡める。
2. 焼きのりは4等分し、1で作った具材をのせて巻く。
3. フライパンを熱してオリーブ油をひき、2で作ったものを入れる。ふたをして弱火で2～3分、上下を返しながら焼く。サラダ菜を敷いた器に盛る。

糖質 0.5g

軽め

のりの香ばしさで、満足感たっぷり



● ひき割り納豆のいなり焼き

材 料

(1人分)

油揚げ 1枚	1枚
ひき割り納豆 1パック	1パック
青じそ (粗みじん切 り)	2枚分
しょうゆ	小さじ1/2
本みりん	小さじ1/2
ラディッシュ	1個

作り方

1. 油揚げは熱湯でゆでて油抜きをし、水気をしっかりふき取る。 半分に切って袋状に開く。
2. ひき割り納豆、青じそ、しょうゆ、本みりんを混ぜ合わせ、1で準備した油揚げに詰めて、楊枝で中身が出ないように止める。
3. フライパンに2で作ったものを並べ、弱火で両面をこんがり焼いて器に盛り、 ラディッシュを添える。

糖質 3.7g

軽め

いつもの納豆が、香ばしいごちそうに



●豆苗としめじの巣ごもり風

材 料

(1人分)

豆苗	100g
しめじ	50g
卵	1個
白だし	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- 1.豆苗は根元を切り、しめじは小房に分ける。
- 2.小鍋に1を入れ、真ん中に卵を割り落として、白だし、水を回しながらかける。
- 3.ふたをして弱火にかけ、野菜をしんなりさせる。卵が好みのかた さになったら器に盛る。

糖質 1.8g

軽め

とろり卵をからめた、やさしい一皿



●油揚げのピタパン風

材 料

(1人分)

油揚げ	1枚
ハム	2枚
レタス (ちぎる)	適量
玉ねぎ (薄切り)	適量
ピーマン (せん切り)	適量
藻塩	少々
酢	少々

作り方

- 1.油揚げは熱湯でゆでて油抜きし、表面の水気をしっかりふき取る。
- 2.用意した油揚げを半分に切って袋状にし、フライパンで表面を軽く焼きつける。
- 3.レタス、玉ねぎ、ピーマン、藻塩、、酢、ハムを合わせて1で作った油揚げにはさみ、器に盛る。

糖質 2.4g

軽め

パンがわりの油揚げで、軽やかに



●豆腐と野菜のチャンプルー

材 料

(1人分)

木綿豆腐	150g
にら	1/2束
しいたけ	1枚
もやし	1/2袋
オリーブオイル	小さじ1
中華だしの素（顆粒）	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々



作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に入れてしっかり水気をきる。
2. にらは3cm長さほどに食べやすく切り、しいたけは細切りにする
3. フライパンを熱してオリーブ油をひき、1で用意した木綿豆腐を崩しながら、2で用意したにらとしいたけ、もやしを入れて炒める
4. もやしがしんなりしたら中華だしの素、薄口しょうゆを加えて全体を混ぜ、塩とこしょうで味を調えて器に盛る

糖質 6.7g

標準

ボリュームたっぷりでも、糖質ひかえめ

糖質OFFレシピ30選



●豆腐のなめこ雑炊風

材 料

(1人分)

木綿豆腐	100g
水	100ml
なめこ	1袋
かつお節	1パック
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
みつば	適量

作り方

1. 鍋にみつば以外の材料をすべて入れ、弱火にかける。
2. 豆腐を崩しながら温め、沸騰したら火を止めて、器に盛る。
3. ざく切りにしたみつばを飾る。

糖質 3.9g

軽め

とろっとあたたか、ほっとする雑炊風

● イタリアンオムレツ

材 料

(1人分)

モッツァレラチーズ	50g
ミニトマト	3個
卵	2個
玉ねぎ（スライス）	20g
ハーブソルト	少々
バジルの葉（生）	2～3枚
オリーブオイル	小さじ1

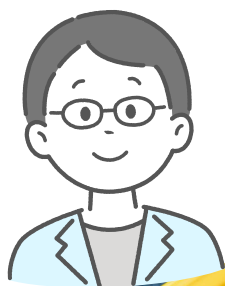
作り方

1. モッツァレラチーズをひと口大に切って水気をふく。ミニトマトを4等分に切る。
2. 卵、玉ねぎ、ハーブソルトを混ぜ合わせておく。
3. フライパンを熱してオリーブ油をひき、2で作った具材を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟になったら1で用意した具材をトッピングする。
4. ふたをして弱火にし、チーズが溶けるまで焼く。
5. 器に盛り、バジルを飾る。

糖質 7.2g

標準

彩り豊かで、気分の上がる一皿



昼食

糖質オフメニュー10品



●豆腐チャーハン

材 料

(1人分)

木綿豆腐	300g
オリーブオイル	小さじ1
ザーサイ（粗いみじん切り）	大さじ1
中華だしの素（顆粒）	小さじ1/2
しょうゆ	少々
青のり	小さじ1
いりごま（白）	小さじ1



作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に入れてしっかり水気をきる。
2. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、木綿豆腐を崩しながら加え、強火で豆腐の水分を飛ばすように炒める。
3. ザーサイ、中華だしの素、しょうゆを加えて味を整え、青のり、いりごまを加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

糖質 4.8g

軽め

ぱらぱら豆腐で、ごはん欲を置き換え



●しょうが焼き丼風

材 料

(1人分)

木綿豆腐	150g
豚薄切り肉（赤身）	100g
キャベツ（せん切り）	50g
しょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ1
しょうが（すりおろし）	小さじ1
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1
万能ねぎ（小口切り）	適量

作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に入れてしっかり 水気をきる。豚肉を熱湯でさっとゆでて、水気を切っておく。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、1の豚肉としょうゆ、本みりん、しょうがを強火で全体を合わせながら炒め、塩とこしょうで味を調える
3. 豆腐をどんぶりに入れ、しゃもじで軽くほぐし、ラップをかけ、電子レンジ（500W）で温め水気を捨てる。
4. 豆腐にキャベツのせん切りをのせ、2で作った具材を汁ごとトッピングして、万能ねぎを散らす。

糖質 8.6g

標準

豆腐ごはん、しっかり食べごたえ

糖質OFFレシピ30選

●しらたきラーメン

材 料

(1人分)

しらたき	150g
にら	50g
もやし	100g
中華だしの素（顆粒）	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆラーメンスープ	1食分
熱湯	300ml

作り方

1. しらたきを食べやすい長さに切り、熱湯でゆでて、アク抜きをする。にらを2～3cm長さに切っておく。
2. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、もやしとにらを炒め、中華だしの素、こしょうを加えて炒め合わせる
3. 鍋にしょうゆラーメンスープと熱湯、しらたきを入れて火にかけ、沸騰したら器に盛って、2で用意した具材をのせる。

糖質 5.8g

標準

麺がわりのしらたきで、罪悪感ゼロ

糖質OFFレシピ30選

● お好み焼き風オムレツ

材 料

(1人分)

キャベツ（せん切り）	50g
干し桜えび	大さじ1/2
かつお節	1パック
オリーブオイル	小さじ1
溶き卵	2個分
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	大さじ1/2
本みりん	大さじ1/2
青のり粉	小さじ1/2
紅しょうが	適量

作り方

1. 器にキャベツを盛り、干し桜えび、かつお節をトッピングする。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、合わせた溶き卵、塩・こしょうを流し入れて 丸く大きくかき混ぜ、好みのかたさになったら、1の具材の上にのせる。
3. しょうゆ、本みりんを混ぜ合わせたものをかけ、青のり粉と紅しょうがを散らす。

糖質 7.7g

標準

シャキシャキ食感で、満腹感しっかり

糖質OFFレシピ30選

●おからの蒸しパン

材 料

(150ml容量のコーヒーカップ2個分)

生おから	50g
溶き卵	1個分
無調整豆乳	50ml
ラカントS (液状)	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
ベーキングパウダー	小さじ1

作り方

1. ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜる。
2. カップに1で作った具材を流し込み、ふんわりラップをかけて電子レンジ（500W）で2分～2分30秒加熱する。

糖質 3.3g

軽め

ふわふわ生地で、パン欲も満たす

●しらたきのあさりパスタ風

材 料

(1人分)

しらたき	200g
にんにく（薄切り）	3枚
赤唐辛子（種抜き）	1/2本
オリーブオイルA	小さじ1
あさり（砂抜き済み）	200g
水	25ml
ミニトマト	3個分
パセリ（みじん切り）	適量
オリーブオイルB	小さじ1

作り方

- 1.しらたきを食べやすい長さに切り、熱湯でゆで、アク抜きをしておく。
- 2.フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブオイルAを入れ、弱火にかけ、しらたきとあさり、水を加えて、ふたをする。
- 3.あさりの殻が開いたら、ミニトマトを加え、強火にして、フライパンをゆすりながら水気を飛ばすように全体を合わせる。
- 4.必要であれば塩（分量外）で味を調え、器に盛って、パセリ、オリーブオイルBをトッピングする。

糖質 4.0g

軽め

あさりのうまみを、しらたきにまわせて

糖質OFFレシピ30選

●しらたきの海鮮塩やきそば風

材 料

(1人分)

しらたき	100g
キャベツ	50g
ピーマン	1/2個
もやし	50g
ボイルいかげそ	1杯分
ボイルえび（殻を取る）	3尾
ボイルほたて	小3個
白しょうゆ	小さじ1
中華だしの素（顆粒）	小さじ1
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ1
紅しょうが・青のり	各適量

作り方

- 1.しらたきを食べやすい長さに切り、熱湯でゆで、アクを抜いておく。キャベツとピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
- 2.フライパンにしらたきを入れて、チリチリと音がするまで水気を飛ばしたら端に寄せ、あいた部分にオリーブオイルを入れる。
- 3.キャベツ、ピーマン、もやし、ボイルいかげそ、ボイルえび、ボイルほたて、白しょうゆ、中華だしの素（顆粒）を入れて強火で一気に炒め合わせる。
- 4.塩とこしょうで味を調え、器に盛って、紅しょうが・青のりを散らす。

糖質OFFレシピ30選

糖質 6.9g

標準

魚介たっぷり、ぜいたくな麺風に

●チキンとアボカドのボリュームサラダ

材 料

(1人分)

鶏ささみ	2本
レタス	1枚
ブロッコリースプラウト	1/2パック
アボカド	1/2個
レモン汁	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩麴	大さじ1
酢	大さじ1
ゆで卵（4等分にする）	1個
くるみ	20g

作り方

1. 鶏ささみは鍋に入れ、かぶるほどの水と塩小さじ1/3（ともに分量外）を加えて沸騰させ、弱火で3分ほど煮て、そのまま冷ます。
2. レタスは食べやすくちぎって冷水にさらし、パリッとしたら水気をふく。
3. ブロッコリースプラウトは根元を切る。
4. アボカドは種と皮を除いて1.5cm角に切り、レモン汁をまぶす。
5. 器に1～4の具材を盛り、オリーブ、塩麴、酢を合わせた塩麴ドレッシングをかけ、ゆで卵、くるみをトッピングする。

糖質 10.2g

糖質OFFレシピ30選

満足

塩麴ドレッシングで、ごちそうサラダ



●豆腐とキムチの土鍋スープ

材 料

(1人分)

水	300ml
中華だしの素	小さじ1
白だし	小さじ1
木綿豆腐（粗くほぐす）	150g
しめじ（小房に分ける）	50g
ブロッコリー	3房
卵	1個
キムチ	適量

作り方

1. 1人用の土鍋に水、中華だしの素、白だしを入れる。
2. 木綿豆腐、しめじ、ブロッコリーを投入し、中火にかける。
3. 沸騰したらキムチをのせる。

糖質 6.8g

標準

あたたかひとり鍋で、芯までぽかぽか



● 蒸しキャベツのホットサラダ アンチョビドレッシング

材 料

(1人分)

キャベツ	60g
アンチョビフィレ	1枚
にんにく（みじん切り）	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

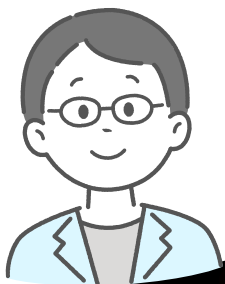
作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切って耐熱性の器に盛り、ラップをかけて電子レンジ（500W）で2～3分加熱する。
2. 小鍋にアンチョビフィレ、にんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、アンチョビをつぶしながら弱火で熱する。
3. にんにくが色づいて香りが出てきたら火を止めて、1で用意しておいたキャベツに回しながらかける。

糖質 3.1g

軽め

アンチョビの風味で、野菜がごちそうに



夕食

糖質オフメニュー12品





●ポークピカタ

材 料

(1人分)

豚もも肉（とんカツ用）	1枚
天然塩	少々
片栗粉	小さじ1
溶き卵	1個分
オリーブオイル	大さじ1
ベビーリーフ	適量
天然塩	少々
酢	適量

作り方

1. 豚肉は常温に戻し、両面に塩（分量外）を少々振り、10分ほど置いておく。
2. 10分後、豚肉表面に出てきた水分をふき取り、両面に、天然塩、片栗粉の順にまぶす。
3. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、2で用意した豚肉を溶き卵にくぐらせ、フライパンに並べる。
4. 途中で何度か溶き卵にくぐらせながら、中火～弱火で焦がさないように片面3～4分ずつ焼く。
5. 器に盛り、天然塩、酢を混ぜ合わせて添える。

糖質 3.4g

軽め

卵をまとわせて、しっとりジューシー

糖質OFFレシピ30選



● 青じそぎょうざ

材 料

(1人分)

豚ひき肉（赤身）	50g
しょうゆ	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
キャベツ（粗いみじん切り）	1カップ（50g）
ごま油	小さじ1
青じそ	5枚
うまみしょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ラー油	少々



1. ボウルに豚ひき肉、しょうゆ、オイスターソース、片栗粉、キャベツを入れてしっかり練り合わせ、5等分にして丸い形する。
2. フライパンを熱してごま油をひき、1で作った具材の両面をこんがり焼いて火を通す。
3. 青じそとともに器に盛り、うまみしょうゆ、酢、ラー油を混ぜ合わせたソースを添える。

糖質 6.0g

標準

青じその香りで、皮なしでも大満足

糖質OFFレシピ30選



● タンドリーチキン

材 料

(作りやすい分量)

鶏手羽元	3本
ヨーグルト（無糖）	大さじ3
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
ハーブソルト	小さじ1/2
レモン（くし形切り）	1/8個

作り方

1. 清潔なビニール袋にレモン以外の材料を入れて全体を混ぜ合わせ、空気を抜きながらビニール袋の口を閉じて、半日～1日漬ける。
2. 表面のヨーグルトをぬぐい取り、魚焼きグリルに並べて、中火～弱火で両面を焼きつける。
3. 器に盛り、レモンを添える。

糖質 6.0g

標準

漬けて焼くだけ、スパイス香る一品



● 豚しゃぶの香味ソースがけ

材 料

(1人分)

豚ロース肉（薄切り）	200g
にんにくしょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
長ねぎ（みじん切り）	大さじ1
しょうが（みじん切り）	小さじ1
パクチー	適量

作り方

1. 鍋に豚肉とかぶるほどの水、塩少々（ともに分量外）を入れ、火にかけてゆっくりと火を通す。
2. 火にかけた豚肉をざるにあげ、表面をさっと洗って水気をきり、器に盛る。
3. 酢、長ねぎ、しょうがを混ぜ合わせたタレを回しかけ、パクチーをトッピングする。

糖質 4.5g

軽め

香味だけで、さっぱりしっとり



●豚肉とザーサイの炒め物

材 料

(1人分)

豚もも肉（薄切り）	100g
しょうゆ	小さじ1/2
ザーサイ（細切り）	大さじ1
もやし	1/2袋
赤パプリカ（細切り）	1/4個
中華だしの素（顆粒）	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	各少々

作り方

1. 豚もも肉を細切りにし、しょうゆをまぶして下味をつける。
2. フライパンを熱してオリーブ油をひき、豚もも肉の汁気をきって入れ、もやし、赤パプリカ、中華だしの素を加えて、強火で一気に炒める。
3. 肉の色が変わったら、塩とこしょうで味を調え、器に盛る。

糖質 4.8g

軽め

彩り鮮やか、ごはんいらずの満足おかず

●和風ハンバーグ 青じそおろし添え

材 料

(1人分)

合いびき肉	150g
卵	1/2個
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ（みじん切り）	20g
大根	100g
ポン酢	大さじ1
青じそ（粗いみじん切り）	2枚
オリーブオイル	少々
ブロッコリー（塩ゆで）	3房
ミニトマト	2個

作り方

1. ボウルに合いびき肉、卵、塩・こしょう、玉ねぎを入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせてハンバーグの形にする。
2. フライパンを熱してオリーブオイルをひき、両面をこんがり焼いて、火が通ったら、器に盛る。
3. 大根はすりおろして、軽く水分が残るくらいにしぼり、ポン酢、青じそを加えて混ぜる。
4. 3で作ったソースをハンバーグにかけたら、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

糖質 9.8g

糖質OFFレシピ30選

満足
おろしでさっぱり、重くないごちそう

● ジャージャー肉みそのレタス包み

材 料

(1人分)

豚ひき肉（赤身）	100g
しょうが（みじん切り）	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
赤みそ	大さじ1/2
本みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サニーレタス	適量
玉ねぎ（スライス）	適量
赤パプリカ（細切り）	適量



1. フライパンを熱してオリーブ油をひき、豚ひき肉、しょうがを強火で炒める。
2. 肉の表面が白くなったら、赤みそ、本みりん、しょうゆを混ぜ合わせて加え、中火でさらに炒める。
3. 器に盛り、サニーレタスで、肉みそと玉ねぎ、赤パプリカを巻きながら食べる。

糖質 8.8g

標準

香ばしい肉みそを、野菜で巻いて

糖質OFFレシピ30選

● さわらの柚庵焼き

材 料

(1人分)

さわら	1切れ (80~100g)
ゆず果汁	大さじ1/2
白だし	小さじ1
本みりん	小さじ1
ししとう	3本

作り方

- 1.清潔なビニール袋にさわらとゆず果汁、白だし、本みりんを入れて全体をもみ合わせ、空気を抜きながらビニール袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日~1日漬ける。
- 2.魚焼きグリルに1の具材とししとうを並べ、両面をこんがりと焼いて器に盛る。

糖質 4.2g

軽め

ゆずが香る、ひと味上品な焼き魚



● たことアボカドのボリュームサラダ

材 料

(1人分)

たこ（ぶつ切り）	100g
アボカド（角切り）	1/2個
きゅうり（乱切り）	1/2本
ミニトマト（2等分）	3個
オリーブオイル	小さじ1
白だし	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々
塩	少々
焼きのり（細切り）	適量

作り方

1. 焼きのり以外の材料をざっくり混ぜ合わせ、器に盛る。
2. 焼きのりをトッピングする。

糖質 5.5g

標準

彩りよく、涼やかなごちそうサラダ



●漬けまぐろのステーキ アボカドマッシュ添え

材 料

(1人分)

まぐろ（刺身用・さく）	100g
うまみしょうゆ	大さじ1
アボカド（1cm角切り）	1/2個
レモン汁	少々
白だし	小さじ1
ガーリックオイル	小さじ1
クレソン	適量

作り方

- 1.清潔なビニール袋にまぐろ、うまみしょうゆを入れて軽くもみ、空気を抜きながらビニール袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日～1日漬ける。
- 2.フライパンを熱してガーリックオイルをひき、1.で用意したまぐろの表面を強火で焼きつけ、中がレアな状態で取り出す。
- 3.2～3cm厚さにそぎ切りにし、器に盛って、アボカド、レモン汁、白だし、混ぜ合わせたソースとクレソンを添える。

糖質 2.7g

軽め

レアに焼いた漬けまぐろを、ぜいたくに

●サーモンのガーリックオイル焼き

材 料

(1人分)

生鮭	1切れ (200g)
ガーリックオイル	大さじ1
白だし	小さじ1
ほうれん草	100g
いりごま (白)	小さじ1
レモン (輪切り)	1枚
塩・こしょう	少々

作り方

- 1.清潔なビニール袋に生鮭とガーリックオイル、白だしを入れ、空気を抜きながらビニール袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日～1日漬ける。
- 2.ほうれん草をゆでてしっかり水気をしぼったら、食べやすい長さに切って、いりごまを加えて和える。
- 3.フライパンを熱して1で用意した鮭の両面をこんがり焼いて火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- 4.器に盛り、レモンと2で用意したほうれん草を添える。

糖質 2.6g

軽め

表面カリッと、香り立つごちそう

糖質OFFレシピ30選



● 具たくさん豚汁

材 料

(1人分)

豚バラ肉（切り落とし）	50g
大根	50g
にんじん	20g
たけのこ（水煮）	30g
しいたけ	2枚
白だし	小さじ1
水	250ml
赤みそ	小さじ2
万能ねぎ（小口切り）	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

1. 豚バラ肉はひと口大に切る。大根とにんじんはいちょう切りにし、たけのこは食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを除いて4等分に切っておく。
2. 鍋に1で用意した具材と白だし、水を入れて火にかけ、大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。
3. みそを溶き入れ、器によそって万能ねぎ、七味唐辛子をトッピングする。

糖質 5.6g

標準

具たくさんで、一杯で大満足

糖質OFFレシピ30選

糖質が少ない順 30品ランキング



糖質量 早見表



	朝	昼	晩
1	鶏ささみの磯辺焼き	朝	0.5g
2	豆苗としめじの巣ごもり風	朝	1.8g
3	油揚げのピタパン風	朝	2.4g
4	サーモンのガーリックオイル焼き	夕	2.6g
5	漬けまぐろのステーキ アボカドマッシュ添え	夕	2.7g
6	サーモンとほうれん草のスクランブルエッグ	朝	2.9g
7	蒸しキャベツのホットサラダ アンチョビドレッシング	昼	3.1g
8	おからの蒸しパン	昼	3.3g
9	ポークピカタ	夕	3.4g
10	ひき割り納豆のいなり焼き	朝	3.7g
11	豆腐のなめこ雑炊風	朝	3.9g
12	しらたきのあさりパスタ風	昼	4.0g
13	さわらの柚庵焼き	夕	4.2g
14	豚しゃぶの香味ソースかけ	夕	4.5g
15	豆腐チャーハン	昼	4.8g
16	豚肉とザーサイの炒め物	夕	4.8g
17	たことアボカドのボリュームサラダ	夕	5.5g
18	具たくさん豚汁	夕	5.6g
19	しらたきラーメン	昼	5.8g
20	青じそぎょうざ	夕	6.0g
21	タンドリーチキン	夕	6.0g
22	豆腐と野菜のチャンプルー	朝	6.7g
23	豆腐とキムチの土鍋スープ	昼	6.8g
24	しらたきの海鮮塩やきそば風	昼	6.9g
25	イタリアンオムレツ	朝	7.2g
26	お好み焼き風オムレツ	昼	7.7g
27	しょうが焼き丼風	昼	8.6g
28	ジャージャー肉みそのレタス包み	夕	8.8g
29	和風ハンバーグ 青じそおろし添え	夕	9.8g
30	チキンとアボカドのボリュームサラダ	昼	10.2g

組み合わせるだけで、1日の糖質オフが完成

1日の献立モデル

「どう組み合わせればいいのか分からない」という方のために、朝・昼・夕の組み合わせ例をご用意しました。気分や目的に合わせて、まずはこの通りに作ってみてください。

さっぱり軽めコース

MODEL①

朝食

鶏ささみの磯辺焼き 糖質0.5g

昼食

蒸しキャベツのホットサラダ アンチョビドレッシング 糖質3.1g

夕食

サーモンのガーリックオイル焼き 糖質2.6g



しっかり満足コース

MODEL②

朝食

イタリアンオムレツ 糖質7.2g

昼食

しょうが焼き丼風 糖質8.6g

夕食

和風ハンバーグ 青じそおろし添え 糖質9.8g



魚介中心コース

MODEL③

朝食

サーモンとほうれん草のスクランブルエッグ 糖質2.9g

昼食

しらたきのあさりパスタ風 糖質4.0g

夕食

漬けまぐろのステーキ アボカドマッシュ添え 糖質2.7g



主食欲を満たすコース

MODEL④

朝食

豆腐と野菜のチャンプルー 糖質6.7g

昼食

豆腐チャーハン 糖質4.8g

夕食

青じそぎょうざ 糖質6.0g



おわりに

「続けられた」が、いちばんの大事なこと

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。

ダイエットでもっとも大切なのは、1日だけがんばることではなく、
ふつうの毎日を無理なく続けられることです。

今回ご紹介した30品は、どれも身近な食材で作れて、しっかり満足感のあるものばかり。

「我慢している」という感覚をできるだけ減らし、
自然と糖質オフが続く食卓を目指して選びました。

最初から完璧を目指す必要はありません。

まずは「作れそう」と思った1品から、
慣れてきたら、巻末の献立モデルを参考に、1日まるごと組み立ててみてください。

小さな置き換えの積み重ねが、確実に体を変えていきます。

このレシピ集で、あなたの毎日の食事の質が少し高まることで、
ダイエットの心強い味方になれたなら嬉しいです。

あなたの「続けられるダイエット」を、心から応援しています。

※本レシピ集は、ダイエット実践マスターコースの特典資料です。

掲載レシピは、糖質オフレシピ集からメニューを厳選し、作りやすいように、わかりやすく、加筆修正し、再構成しています。