

「運動しないでやせたい」「おいしく食べてダイエットしたい」  
「家族もいるから自分だけのダイエットメニューはつくりたくない」  
そんな人必見！

人と社会を楽しく元気に

宝島社

2024年12月27日

## すべて400kcal以下！ やせるレシピ120品

『みきママの一生もののやせレシピ』 1/28発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、レシピ本『みきママの一生もののやせレシピ』を、2025年1月28日(火)に発売します。

本誌は、3児のママでTVや雑誌にひっぱりだこのおうち料理研究家・みきママさんが考案した「家族に喜んでもらえる味で、自分はやせられる」レシピ120品を収録。ヘルシーな鶏肉や魚介類を中心にしたメインのおかず、調味料を別のもの代用してカロリーオフするなどさまざまな工夫を凝らし、すべてのレシピを1人分400 kcal以下におさえました。各レシピにはみきママからのおいしく作るコツはもちろん、管理栄養士のやせるポイントも掲載するなど徹底的に“おいしいやせレシピ”を追求した一冊です。

『みきママの一生もののやせレシピ』 発売日:2025年1月28日/定価:1540円(税込)

※表紙のデザインが一部変更になる可能性があります

ダイエットって「ガマン」とか「努力」とか、  
そんな大変なイメージがつきものだけど、  
この本のレシピにそって作って食べてもら  
えたら、そんなイメージが吹き飛びますよ！

### みきママ プロフィール

主婦歴20年のおうち料理研究家。ブログ「みきママの毎日家ごはん。」の登録者数75万人、YouTubeチャンネル登録者数43万人、Instagramフォロワー数45万人。『完食！家ごはん』(主婦の友社)、『みきママのゆるメシ』(扶桑社)ほか、著者累計280万部を突破。

### 〈みきママ流 やせレシピポイント〉

- 👉 メイン食材を鶏肉、魚介類、野菜中心に
- 👉 たっぷり食べられるようかさ増しする
- 👉 調味料を別のもの代用してカロリーオフ

## 家族も大満足！ おいしく食べてダイエットできるレシピ120品掲載！

### やせる肉おかず

【水切り不要！ 豆腐でつくね】



成形はフライパンの中で！



【タンドリーチキン】



鶏むね肉を蒸し焼きにしてからカレーだれをからめる。焦げずに作れるので失敗しない！

### やせるランチ

【豚骨しらたきラーメン】



豆乳で豚骨スープを再現。濃厚なチャーシューと豚骨風スープでしらたき麺でも大満足！  
お店の豚骨ラーメンより500kcalもダウン！

【おからクリスピーピザ】



おからを入れることで食物繊維が2倍に！  
カロリー100kcalダウン！  
生地は混ぜるだけで発酵なし。

## やせる野菜おかず

### 【シーザーサラダ】



ヨーグルトの酸味で  
さっぱり&カロリーダウン

**管理栄養士メモ**  
シーザードレッシングはマヨネーズの半量をヨーグルトに置き換えることでカロリーダウンに。

### 【レンチンピクルス】



レンジで加熱して  
塩もみする時間を  
カットして楽ちん♪

**管理栄養士メモ**  
酢には血糖値の急な上昇を抑えてくれる働きあり。セロリなど食物繊維の多い食材を組み合わせると、よりその効果がアップ。

## やせる魚介類おかず

### 【鮭のクリーム煮】



豆乳でヘルシーなのに  
コクもある。野菜も  
たっぷり食べられる！

**管理栄養士メモ**  
鮭の赤い色に含まれるアスタキサンチンは、悪玉コレステロールの吸収を防いでくれるほか、体にたまった悪玉コレステロールも体外に流してくれる。

### 【本格エビチリ】



豆腐を入れることで  
ボリュームアップ！  
ちゃんと下処理すると  
エビがぷりぷりに♪

**管理栄養士メモ**  
豆腐でさらにたんぱく質もアップ！

## 太らないスイーツ

### 【アーモンドココアクッキー】



ナッツの歯ごたえが  
抜群！

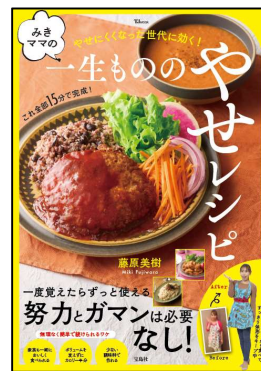
**管理栄養士メモ**  
良質な脂質を含むアーモンドは、コレステロールを減らしてくれるほか、糖質の吸収をゆるやかにする。

### 【もちりわらびもち】



砂糖はたったの5g！  
信玄もちのように  
おいしいわらびもち。  
甘さは黒蜜で調整！

本誌ではレシピのほか、  
みきママ流やせるための6カ条も掲載！



本誌掲載のレシピの  
抜粋掲載ご相談可能です！  
本にはすべてカロリーを  
記載しています！

『みきママの一生もののやせレシピ』  
発売日：2025年1月28日／定価：1540円(税込)