

からだにも環境にもやさしい

ダイエットレシピ ブック

diet recipes book



調理方法の工夫で
油の量を減らした料理レシピです。

 東京都下水道局

【レシピ監修】東京・駒込 香川調理製菓専門学校
平成22年4月香川栄養専門学校より校名変更

ダイエット レシピ について



下水道局キャラクター
「アースくん」

キッチンからの排水には、料理に使った油も多く含まれています。

下水道管に入った油は、管を流れるうちに冷えて固まり、管の内側にこびりつきます。それが大きな塊になると、下水の流れが悪くなり、詰まりや悪臭の原因にもなります。

また、大雨が降った際などに、管にこびりついた油の塊がはがれて流れ出し、川や海を汚してしまうこともあります。

では、どうしたら料理に使う油の量を減らすことができるのでしょうか？

調理方法の工夫で油の量を減らしたレシピがあれば、楽しくおいしく食べられて、しかも下水道に流れ出る油を少なくすることができます。

そこで誕生したのが、からだにも環境にもやさしい**ダイエットレシピ**です。

お客様のキッチンと、川や海は、下水道でつながっています。

ダイエットレシピを、ぜひご利用ください！

 東京都下水道局



CONTENTS

nonfry南蛮漬け	03
もちふわ胡麻団子	05
揚げない茄子の揚げ煮浸し	06
焼きドーナツ	07
ピロシキ	08
スパゲッティートマトソース	09
ラタトゥイユ	10
スタミナ味噌豚丼	11
カラフルオムレツ	13
鶏肉とねぎのレンジ焼き	14
おからのキッシュ	14
炒飯	15
エビのチリソース	16
マカロニグラタン	17
サラダ巻きクレープ	18
ヘルシーコロッケ	18
豚肉の衣焼き	19
カジキの野菜あんかけ	20
油あげのコロッケ	21
豚肉と野菜の細切りレンジ炒め	23
揚げない鶏のから揚げ	24
フレンチトースト	24
麻婆豆腐	25
揚げずにエビフライ	26
大豆入りドライカレー	26
下水道と暮らしのガイド	27

材料の状態や調理器具によって、調理時間が変わる場合があります。



調理時間 | 塩分

約10分 | 2.2g 

1人のエネルギー

従来の調理法
314kcal

ダイエットレシピ

186 kcal

nonfry南蛮漬け



材料(2人分)		
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1/2
	だし汁	大さじ1
	赤唐辛子	1/3本(お好みで)
	生姜	適量
	生鮭	2切れ
ピーマン	1個	
玉ねぎ	1/2個	
小麦粉	適量	
塩	適量	
油	少々	
白髪ねぎ	適量	

作り方

ピーマン、玉ねぎを一口大に切り、電子レンジ(500W)で約1分半加熱する。

鮭は一口大に切り塩をし、小麦粉をまぶし、キッチンペーパーにのせ、電子レンジ(500W)で2分半加熱する。

薄く油を敷いたフライパンで を強火で2～3分こんがり焼く。

その間に、Aを混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で2分半加熱する。

に を入れ、 を加えて和える。

を2時間程度冷蔵庫で味をなじませる。(この工程は省略可)

仕上げに白髪ねぎを飾る。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 鮭を油で揚げる代わりに、電子レンジ調理とフライパンで焼くことにより、二度揚げと同様の効果があります。
- ・ フライパンでの加熱の前に電子レンジ調理をはさむことで、鮭をカリッとさせると同時に、余分な油の吸収を防ぐことができます。

もちふわ胡麻団子

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 団子を揚げる代わりに、茹でて火を通すことで、油の使用量を減らすことができます。
- ・ ごま油で焼くことで、香ばしさをプラスできます。



材料(2人分)(1人分2個)

生地

白玉粉 50g
長芋 50g
牛乳(または豆乳) 10 ~ 15cc

具

鶏挽肉 50g
塩 少々
ごま(黒・白) 適量
ごま油 大さじ3

銀餡

白だし汁 50cc
みりん 小さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ2
カイワレ大根 1/2株

作り方

長芋は皮をむいて蒸し器で蒸し、すり鉢でよくつぶす。
白玉粉に牛乳(または豆乳)を加えて混ぜ合わせ生地を作る。
鶏挽肉は軽く茹で水気を切って、塩少々して具を作る。

の生地を4等分に分け、丸くのばして、中央に を詰めて包む。

お湯を沸かして を茹でる。竹串で刺して、生地が付かなくなったのを確認したらザルにあげる。

手を水で濡らして にごまをまんべんなく付ける。

熱したフライパンにごま油を入れて、 を入れコロコロ転がすようにして焼き、表面が軽くキツネ色になったらお皿に移す。

鍋に白だし汁、みりん、薄口しょうゆを入れて熱した後、水溶き片栗粉を加えて、とろみを付け、銀餡を作る。

の上に を適量かけ、さっと水洗いしたカイワレ大根を飾る。

揚げない茄子の揚げ煮浸し



調理時間 | 塩分
約10分 | 2.7g
1人分のエネルギー

従来の調理法 261kcal

ダイエットレシピ 191kcal

材料(1人分)

なす	1本
めんつゆ(ストレート)	80cc
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
油	大さじ1
白髪ねぎ	5cm分
削り節	適量

作り方

- めんつゆに砂糖、みりんを加えておく。
- 白髪ねぎを水に放しておく。
- なすのへたを切り落とし、縦半分カットしたら、皮に切り込みを入れて、油をまんべんなく塗る。
- を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- に のタレをかけてラップをし、再び電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- を器に盛り、白髪ねぎ、削り節をかける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- なすを油で揚げる代わりに、なすに切り込みを入れ、大さじ1の油をまんべんなく手でまぶすことにより、揚げた時と比べ、油の量を1/2以下にできます。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・成形後、表面が乾かないようにラップで覆い、約10分程度、常温で休ませます。

焼きドーナッツ



材料(9 ~ 10 個分)

卵(L)	1個
砂糖	70g
バター(無塩)	40g
牛乳	36g
レモンの皮(すりおろし)	1/3個分
バニラエッセンス	2 ~ 3滴
薄力粉	140g
強力粉	60g
ベーキングパウダー	6g
ナツメグ	0.4g
焦がしバター(無塩)	適量
バター(無塩)・塗り用	適量
シナモンパウダー	適量

作り方

卵と砂糖を混ぜる。

溶かしたバターと牛乳、すりおろしたレモンの皮、バニラエッセンスを に加える。

薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、ナツメグをふるって に加え、手またはヘラで軽く合わせ、生地を作る。

の生地をラップで包み、冷蔵庫で15分以上休ませる。

(成形)

の生地を厚さ約1cmにのばし、直径6cmの丸い抜き型で抜き、更に中央を直径2cmの型で抜く。

の生地を室温に戻してから、サバラン型に焦がしたバターを塗り、 を入れ、180 のオーブンで約10 ~ 15分焼く。

焼きあがった の表面に溶かしたバターを塗り、シナモンパウダーをふる。

ピロシキ



材料(6個分)

生地

ホットケーキミックス 150g
キャロットジュース 60cc
卵黄(塗り用) 1個分

具

A
合挽肉 50g
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分
コーン(缶) 20g
塩 小さじ1/4
こしょう 適量
ピザ用チーズ 10g

作り方

Aを耐熱ボウルに入れよく混ぜ、軽くラップをし、電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。

にピザ用チーズを混ぜ、冷ました後、6等分する。生地を作る。ホットケーキミックスにキャロットジュースを入れまとめる。

を6等分に分け、楕円にのばし、を包みラグビーボール状にまるめる。

に卵黄を塗り、トースターで5分ほど焼く。途中、色が付きすぎの場合はアルミホイルをかけて焼く。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 生地キャロットジュースをトマトジュースに替えるなど、色々なバリエーションが楽しめます。
- ・ 具は、カレー粉を入れてもOKです。

スパゲッティトマトソース



調理時間 | 塩分
約15分 | 1.6g
1人分のエネルギー

従来の調理法 311kcal

ダイエットレシピ
264 kcal

材料(2人分)

A	トマト缶	200g(1/2缶)
	水	250cc
	玉ねぎ(みじん切り)	小1/4個分
	にんじん(みじん切り)	20g
	にんにく(みじん切り)	小1/2かけ
	塩	小さじ1/3
	コンソメキューブ	1/2個
	砂糖	小さじ1/2(お好みで)
	スパゲッティ(1.4mm)	120g
	パルメザンチーズ	適量
パセリ(みじん切り)	適量	

作り方

耐熱容器(深めのお皿)にAの材料を入れ軽く混ぜ、半分に折ったスパゲッティをなるべく重ならないように入れる。

軽くラップをし、電子レンジ(500W)で8分30秒加熱する。

全体をよく混ぜ、仕上げにパルメザンチーズ、パセリのみじん切りをふる。

diet Point 下水道に油を流さないで

- 調理器具を使わないので、洗いものが少なく、電子レンジで簡単に調理できます。

ラタトゥイユ



調理時間 | 塩分
約20分 | **2.4g**
 1人分のエネルギー

従来の調理法 **216kcal** | **143kcal** (ダイエットレシピ)

材料(2人分)

- | | | |
|------------|----------|--------|
| ズッキーニ | 小1本 | |
| なす | 大1本 | |
| 赤ピーマン | 2個 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| A { | ローリエ | 1枚 |
| | 塩 | 小さじ2/3 |
| | こしょう | 適量 |
| | 白ワイン | 大さじ1 |
| | トマトケチャップ | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| 粉チーズ | 大さじ1 | |
| パセリ(みじん切り) | 少々 | |

作り方

ズッキーニとなすは幅8mmの輪切りにする。赤ピーマンは種を除き乱切り、玉ねぎは2cm角に切る。

耐熱ボウルに を入れ、Aを加えてよく混ぜ、オリーブオイルをかける。

クッキングペーパーを直接かぶせ、フォークで穴をあけ、更にラップをして電子レンジ(500W)で8分加熱し、取り出して粉チーズをふり、全体を混ぜ合わせ、更に2分加熱する。

取り出してひと混ぜした後、皿に盛り、パセリのみじん切りをふる。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 炒める作業がなく、油の量を1/2に減少、加熱時間も1/5に短縮できます。



調理時間 | 塩分

約20分 | 4.1g 

1人のエネルギー

従来の調理法
876 kcal

ダイエットレシピ

765 kcal

スタミナ味噌豚丼



材料(1人分)

ごはん	150g	
豚バラ肉	60g	
しめじ	40g	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	ピーナッツバター	小さじ2
長ねぎ	20cm	
にんにく	1/2かけ	
生姜	少々	
ごま油	小さじ1	
卵	1個	
ベビーリーフ	適量	

作り方

豚肉は5cm幅に切る。しめじは小分けにする。ベビーリーフは、冷水にさらし、水気を切っておく。

Aの調味料をよく混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎ、にんにく、生姜を加え、更によく混ぜ合わせる。耐熱皿に豚肉、しめじを入れ、のタレをかけよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱し、ごま油を加え、よく混ぜ合わせ、更に3分加熱する。

耐熱皿に水大さじ1を入れ、その上に卵を割り入れ、爪楊枝で黄身に3箇所穴を開ける。ラップをして電子レンジ(500W)で40秒～1分加熱する。(半熟に仕上げる。)

器にご飯をよそい、ベビーリーフのをせ、の味噌豚のをせ、最後に の目玉焼きのをせる。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・和風の炒め物に使う油は4～5%ですが、電子レンジの場合は少量ですみます。
- ・油の量を1/4に減らせます。

カラフルオムレツ



調理時間

約8分

塩分

1.0g

1人分のエネルギー

従来の調理法

330kcal

ダイエットレシピ

254 kcal

材料(1人分)

卵	2個
プチトマト	2個
枝豆(塩ゆで)	10粒
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚
ベビーリーフ	適量
トマトケチャップ	適量

作り方

プチトマトをさいの目に切る。

大きめの丼のカーブに合わせてラップを敷き(ラップの端が丼の外に出る程度)、卵を入れてほぐし、と枝豆を加え、塩、こしょうを加える。

を電子レンジ(500W)で約40秒加熱し(この段階ですでに火が通っている。中央は半熟状態)、中央に半分に折り曲げたとろけるチーズをのせ、更に15～20秒程度加熱する。

電子レンジから丼ごと取り出し、ラップの端を持って折り曲げ、卵を包むようにオムレツの形を整える。

を皿に盛り、ベビーリーフを添える。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ この料理では、油を使わなくてすみます。
- ・ 調理器具を使わず調理できます。

鶏肉とねぎのレンジ焼き

材料(2人分)

	鶏モモ肉	1枚
	長ねぎ	1本
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ3
	みりん	小さじ1

作り方

鶏肉とねぎは一口大に切ります。

あらかじめAを入れた耐熱皿に鶏肉、長ねぎを入れて10分ほど漬けます。

にふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で5～6分加熱します。火が通っていない時には、これを繰り返します。

鶏肉と長ねぎを取り出した後、電子レンジ(500W)で7～8分ほど加熱し、タレを煮詰めます。(場合によっては、鍋に移し、更に煮詰めます。)

皿に鶏肉と長ねぎを盛り、のタレをかけます。

diet Point 下水道に油を流さないで

- 鶏モモ肉を1枚焼くには油大さじ1杯(12g)が必要ですが、電子レンジで作ると油を使わずに調理できます。



調理時間 | 塩分

約30分 | 1.4g

1人分のエネルギー

従来の調理法

384kcal

ダイエットレシピ

264kcal

おからのキッシュ

材料(18cmのタルト型1台分:6人分)

A	生おから	100g	だし汁	適量
	片栗粉	30g	塩	適量
	塩	少々	こしょう	適量
	油	大さじ2	しょうゆ	適量
	生おから	50g	ヨーグルト	50g
	エリンギ	1/2パック	卵	2個
	ほうれん草	1/2把	スライスチーズ	2枚
			ベビーリーフ	適量

作り方

Aをすべて混ぜ、ぎゅっと握ればようやくひとか

たまりになる程度の固さにして、キッシュの土台を作る。パサパサしているようなら水を加える。

を18cm型の底と側面に押し付けて、5mm程度の厚さになるようにし、オーブンで薄く焼き目が付くまで焼く。(弾力がある固さに焼き、焼きすぎないこと。)

生おからをフライパンで煎り、多少水分が飛んできたところで、エリンギ、ほうれん草、だし汁を加える。固めのカレー程度にドロドロした状態になるようにし、塩、こしょう、しょうゆでしっかり味付けする。

に火が通ったら、少し冷まし、ヨーグルトと卵を入れてよく混ぜる。

の土台に を流し入れ、スライスチーズをのせて、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。

を6等分に切って皿にのせ、ベビーリーフを添える。

diet Point 下水道に油を流さないで

- キッシュの土台に用いられる大量の小麦粉とバターを、おからで代用しています。



調理時間 | 塩分

約30分 | 0.8g

1人分のエネルギー

従来の調理法

466kcal

ダイエットレシピ

139kcal

炒飯



調理時間 | 塩分
約15分 | 1.8g
1人分のエネルギー

従来の調理法 578kcal

ダイエットレシピ **394kcal**

材料(2人分)

ごはん	300g
卵	2個
A { 塩	適量
こしょう	適量
牛乳	大さじ1
ピーマン	1個
B { 酒	小さじ1
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1弱
油	小さじ1
長ねぎ	10cm
焼き豚	40g

作り方

ピーマンと焼き豚は5mm角、長ねぎは7mm角に切る。耐熱ボウルに卵を入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。

をラップをしないうで電子レンジ(500W)で2分加熱し、取り出してかき混ぜる。これを好みの固さになるまで繰り返す。

耐熱ボウルにごはんを入れ、Bを加えて混ぜる。上に長ねぎ、焼き豚の順にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で6分加熱する。

、をよく混ぜ皿に盛る。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 中華鍋を使わなくても炒飯が作れます。
- ・ 油の量も1/3ですみます。

エビのチリソース



調理時間 | 塩分
約10分 | **1.6g**

1人分のエネルギー

従来の調理法 **297kcal**
 ダイエットレシピ **168kcal**

材料(2~4人分)

大きめのエビのむき身	200g
酒	小さじ1
チリソース	
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
生姜(みじん切り)	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/6
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	小さじ2
片栗粉	小さじ2
レタス	適量

作り方

エビは軽く洗い水気を切って酒をふり5分おく。

器に水気を切った とAを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。

レタスを敷いた皿に を盛る。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・エビのチリソースを本格的に作るとエビの重量の約15~20%の油が必要になりますが、電子レンジを使うと3~4%の量に減らせます。

マカロニグラタン



調理時間 | 塩分
約20分 | 4.1g
1人分のエネルギー

従来の調理法
483kcal

ダイエットレシピ
388kcal

材料(2人分)

ハム	2枚
玉ねぎ	1/4個
マカロニ(軽く洗っておく)	80g
牛乳	400cc
コンソメキューブ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1

作り方

ハムを1×2cmに切り、玉ねぎをみじん切りにする。

とAを耐熱容器に入れて、よく混ぜ、ラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱する。いったん取り出して軽く混ぜ、更に5分加熱する。

マカロニの固さを確認し、やわらかくなったら、グラタン皿に移す。(固かったら1～2分再加熱する。)

粉チーズとパン粉をふり、オーブントースターで5分程度焼き、焼き色を付ける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・本来ホワイトソースを作る時に使うバターを使わずに済みます。

サラダ巻きクレープ

材料(2人分)

卵	1/2個	パプリカ(赤)	1/4個
牛乳	20cc	鶏ささみ	1本
小麦粉	20g	酒	少量
レタス	4枚	濃口しょうゆ	適量
アボカド	1/2個	わさび	適量
玉ねぎ	1/4個		

作り方

卵をほぐし、牛乳を加える。

に小麦粉をふるいながら、少しずつ混ぜ込んでクレープ生地を作る。この時、泡立えないように注意する。(適宜、牛乳でのばす。)

高さのある皿にラップをピンとはりその上に の生地を薄くのばす。

をラップをかけずに電子レンジ(500W)で約1分加熱し、クレープをはがす。

レタスは食べやすい大きさにちぎり、アボカドは5mm角に切り、玉ねぎとパプリカは薄くスライスする。

皿に酒少量と鶏ささみを入れ、電子レンジ(500W)で約5分加熱し、赤みがなくなったらほぐす。

、を で包み、わさびしょうゆを添える。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・油をひかず、ラップに直接生地をのぼすので、油を使用しません。



調理時間

約20分

塩分

0.9g

1人分のエネルギー

従来の調理法

219kcal

ダイエットレシピ

167 kcal

ヘルシーコロッケ

材料(4人分)

じゃが芋(男爵)2個	長芋(すりおろしたもの)	大きさ2
塩	適量	油 大きさ1
こしょう	適量	ドライパン粉 1カップ
アボカド	1個	プチトマト 4~8個
レモン汁	少々	パセリ 適量

作り方

じゃが芋は皮をむいて、水から茹でた後、熱いうちに軽くつぶし、塩、こしょうで下味を付ける。

アボカドは皮をむいて粗くきざんだ後、ボウルに入れ、変色しないうちにレモン汁を加え、ヘラなどで混ぜ合わせペースト状にする。

と をよく混ぜ合わせて、塩、こしょうで味をととのえて、コロッケの形にまとめる。

すりおろした長芋と油を混ぜ合わせ、 をくぐらせた後にパン粉を付ける。

天板にオープンシートを敷いて、約20分焼く。

を皿に盛り、プチトマト、パセリを添える。



調理時間

約40分

塩分

0.1g

1人分のエネルギー

従来の調理法

69kcal

ダイエットレシピ

48 kcal

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・コロッケはパン粉を付けて揚げると材料の20~25%の油を吸収しますが、オープンで焼くだけなので油の吸収を減らせます。

豚肉の衣焼き



調理時間 | 塩分
約25分 | **0.9g**
 1人分のエネルギー

従来の調理法 **354kcal** | **272kcal** (ダイエットレシピ)

材料(2人分)

豚ヒレ肉	4切れ200g									
下味										
<table border="0"> <tr> <td rowspan="4">A</td> <td>マーマレード</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>粒こしょう</td> <td>小さじ1/2 ~ 1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>レモン汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table>	A	マーマレード	大さじ1	粒こしょう	小さじ1/2 ~ 1	しょうゆ	大さじ1/2	レモン汁	小さじ1	
A		マーマレード	大さじ1							
		粒こしょう	小さじ1/2 ~ 1							
		しょうゆ	大さじ1/2							
	レモン汁	小さじ1								
小麦粉	適量									
卵	1/2個									
パン粉	適量									
油	大さじ1									
ベビーリーフ	適量									
プチトマト	2個									
レモン	1/2個									
マスタードソース	適量(お好みで)									

作り方

豚肉(肉厚2cm)を軽くたたいて、混ぜ合わせたAに漬け込む(約15分)。

に小麦粉、とき卵、パン粉の順に付ける。
 フライパンに分量の油を熱し、肉は表面になる方から強火で、30秒ソテーした後、火を弱めて、絶えず肉を移動させながら片面を2分前後焼き、裏返して同様に焼く。

を一口大に切って皿に盛り、ベビーリーフとプチトマト、くし型に切ったレモンを添える。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・フッ素樹脂加工のフライパンを使うと鉄のフライパンと比べ油の使用量は1/2に減らせます。
- ・トンカツにも応用できます。

カジキの野菜あんかけ



調理時間 | 塩分
約20分 | **2.7g**

1人分のエネルギー

従来の調理法 **308kcal** | **235 kcal** (ダイエットレシピ)

材料(2~4人分)

	カジキ	2切れ200g
	こしょう	少量
	塩	小さじ1/6
	片栗粉	少量
A	玉ねぎ	100g
	湯がいた赤・黄ピーマン	40g
	生椎茸	2枚
	油	小さじ1
B	鶏がらスープ	80cc
	トマトケチャップ	大さじ1
	塩	少量
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1/3
	砂糖	大さじ1と1/3
	酢	小さじ1
C	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1と1/2

作り方

カジキは一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふって5分おく。

の汁気をふいて片栗粉を薄くまぶす。

たっぷりの沸騰した湯に を入れ、浮き上がってから1分後にザルにとる。

油を熱してAを炒め、合わせておいたBを加え、ひと煮立ちしたらダマができないように混ぜながらCを加えて、もう一度煮立てる。

を皿に並べ、 をかける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ 本来は揚げてから野菜あんをかけるものですが、油の量を減らすため片栗粉を付けて茹でます。
- ・ 片栗粉を付けて茹でるので、油の使用量が1/5ですみます。



調理時間 | 塩分

約30分 | 1.0g 

1人分のエネルギー

従来の調理法
563 kcal

ダイエットレシピ

315 kcal

油あげのコロッケ



材料(2 ~ 3人分)

じゃが芋	400g
豚挽肉	100g
玉ねぎ	120g
油あげ	4枚
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

つけ合わせ

キャベツ(せん切り)	50g / 1人
カイワレ大根	10g / 1人
プチトマト	2 ~ 3個 / 1人

ソース

ウスターソース	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ4

作り方

玉ねぎはみじん切りにする。

と豚挽肉を、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

茹でたじゃが芋をつぶして、を混ぜ、塩、こしょうで調味する。

油あげの表面を菜箸などで転がしてから半分に切り、裏返す。

を に詰める。

をフライパンで表面にこげ目が付くまで弱火で2 ~ 3分焼く。

ウスターソースとトマトケチャップを1:1で混ぜ合わせる。

皿にキャベツのせん切り、カイワレ大根、プチトマトを盛り、をのせ、をかける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・ コロッケはパン粉を付けて油で揚げると材料の20 ~ 25%の油を吸収しますが、油あげを衣にしてフライパンで焼くだけなので油を使用しません。

豚肉と野菜の細切りレンジ炒め



調理時間 | 塩分
約7分 | **1.9g** 
 1人分のエネルギー
 従来の調理法 **191kcal** | **147kcal** 

材料(2人分)

豚ロース生姜焼き用	100g	
ベーコン	50g	
ピーマン	60g	
にんじん	30g	
A {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
白すりごま	小さじ2	

作り方

豚肉、ベーコン、ピーマン、にんじんを細切りにする。耐熱容器に とAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。一度取り出し混ぜて、ラップをして更に2分加熱する。
 に白すりごまを和えて出来上がり。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・油を30%減らせます。
- ・出来上がりにごまを加えると繊維やカルシウムがアップします。

揚げない鶏のから揚げ

材料(2人分)

鶏モモ肉	200g	片栗粉	少々
おろし生姜	少々	パセリ	適量
A おろしにんにく	少々	レモン	1/2個
めんつゆ	大さじ2		

作り方

鶏モモ肉は一口大に切り、Aと混ぜ合わせる。

にラップをして電子レンジ(500W)で3～4分加熱し、完全に火を通す。

に片栗粉をまぶし、グリルで途中、上下を返しながらかんがりするまで焼く。

を皿に盛り、パセリ、くし形に切ったレモンを添える。



調理時間 塩分

約10分 | 0.6g

1人分のエネルギー

従来の調理法
311kcal

ダイエットレシピ

219 kcal

diet Point 下水道に油を流さないで

- から揚げは片栗粉を付けて揚げると材料の5～10%の油を吸収しますが、グリルで焼くので油を使用しません。
- 電子レンジの後、グリルで焼くと外側がからりとなります。

フレンチトースト

材料(2人分)

油あげ	1枚	小麦粉	大さじ2
卵	1個	重曹	ひとつまみ
牛乳	大さじ1～2	ラズベリー	適量
砂糖	大さじ2	ミント	適量

作り方

油あげを半分に切り、中面を開く。

割りほぐした卵に、牛乳と砂糖大さじ1を加え、よく混ぜ合わせる。

に袋状に開いた をよく浸し、しばらくして別の皿に移す。

残った に小麦粉と重曹を入れ、ダマがなくなるまでかき混ぜる。固さは、流れない程度とし、固すぎる場合は、水が牛乳を加える。

の生地を の油あげに入れ、アルミホイルを敷いたオーブントースターで10分程度焼く。

表面がこんがり焼きあがり、中身がふっくらしたら、皿に移し、ラズベリー、ミントを添え、砂糖大さじ1をふりかける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- オーブントースターで焼くため、バターを使わず調理します。



調理時間 塩分

約20分 | 0.1g

1人分のエネルギー


従来の調理法
373kcal

ダイエットレシピ

168 kcal

麻婆豆腐



調理時間 | 塩分
約20分 | **1.3g** 
 1人分のエネルギー

従来の調理法 **420kcal** ダイエットレシピ **310 kcal**

材料(2人分)

もめん豆腐	1丁(300g)
長ねぎ	1/3本
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/6
しょうゆ	大さじ1と1/3
A <small>てんめんじやん</small> 甜麵醬	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
片栗粉	小さじ1
熱湯	100cc
豚挽肉	100g

作り方

豆腐は2cm角に切り、ペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジ(500W)で3～4分加熱して水切りをする。

耐熱ボウルにAを入れ、熱湯を注ぎとろみが付くまで混ぜ、挽肉を加え更に混ぜる。

に豆腐を加え、ラップをして電子レンジ(500W)で6～7分加熱し、取り出して混ぜ合わせ、器に盛る。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・香り付け用のごま油以外は、油を使用しないため、油の使用量を1/3に減らせます。

揚げずにエビフライ

材料(1人分)

エビ	3尾
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
ドライパン粉	適量
キャベツ(せん切り)	適量
プチトマト	2個
パセリ	適量
レモン	1/4個

作り方

エビは殻をむき、尾の先を切る。腹側に切れ目を入れ、腰折りにする。

に塩、こしょうで下味を付け、マヨネーズを塗り、パン粉をまぶす。をオーブントースターで5～6分またはオープン(200℃)で7～8分パン粉に色が付くまで焼く。

皿にキャベツのせん切り、トマト、パセリ、くし形に切ったレモンを盛り、をのせる。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・エビフライはパン粉を付けて揚げると材料の20～25%の油を吸収しますが、少量のマヨネーズを塗るだけなので油を減らすことができます。



調理時間 | 塩分

約20分 | 0.6g

1人分のエネルギー

従来の調理法
228kcal

ダイエットレシピ

175 kcal

大豆入りドライカレー

材料(4～5人分)

水煮大豆	120g
豚赤身挽肉	100g
玉ねぎ	100g
セロリー	100g
なす	2本
A 市販のカレールー(削る)	60g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
水	200～300cc
ごはん(1人分)	150g

作り方

玉ねぎ、セロリーは粗いみじん切りにする。

なすは1cm角に切り、水に放す。

深さのある器に、と大豆、挽肉、Aを入れよく混ぜ合わせ、なすは外側になるように置き、ラップをかけ電子レンジ(500W)に5分かける。一度取り出し、よくかき混ぜ、更に2分電子レンジ(500W)にかける。

皿にご飯をよそい、をかける。

diet Point 下水道に油を流さないで

- ・一般的な調理方法は材料をフライパンで炒めるため、大さじ2杯程度の油が必要です。電子レンジで調理することにより油を使用しないで作ることができます。



調理時間 | 塩分

約20分 | 1.8g

1人分のエネルギー

従来の調理法
515kcal

ダイエットレシピ

463 kcal

下水道と暮らしのガイド

～暮らしの中での下水道に関する疑問にお答えします～

Q1

下水道に油を流しても大丈夫？

A1

下水道に油を流さないでください。



キッチンから流れた油は下水道管内で冷えて固まり、大雨が降ったときには川や海に流れ出すことがあります。

お客様の食器汚れを下水道に流さないという行動が、下水道管を詰まらせないだけでなく、下水に流れ込む汚れが減ることにより、下水の処理に必要なエネルギーを減少させることができるため、温室効果ガスの排出量の削減も期待できます。

油の処理は



ふき取る

鍋や食器に付いた油汚れは、ふき取ってから洗いましょう。



吸い取る

残った油は、新聞紙などで吸い取るか、油処理剤で固めるなどして、燃えるゴミとして捨てましょう。



使い切る

余った油は、他の料理に活用して、使い切りましょう。

また、「流すタイプの油処理剤」を使用して食用油を処理しても、下水道管の中で再び油が分離する場合があります。そのため、食用油と混ぜて下水道に流さないよう、下水道局では使用の自粛をお願いしています。

Q2

どのディスポーザを設置しても大丈夫？



A2

排水処理装置のない「単体ディスポーザ」は、設置できません。

単体ディスポーザによる排水をそのまま流すと、宅地内の排水管や下水道管を詰まらせたり、川や海を汚す原因になります。

そのため、ディスポーザで粉碎した生ごみを含む排水を排水処理装置で処理してから下水道に流す「ディスポーザ排水処理システム」以外は、設置できません。

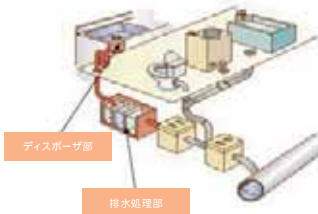
詳しくは、東京都下水道局ホームページをご覧ください。

東京都下水道局 Q&A

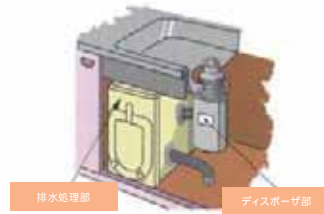
検索

ディスポーザ排水処理システム

生物処理タイプ



機械処理タイプ



Q3

お米のとぎ汁を流しても大丈夫？



A3

お米のとぎ汁は植物に与えるなど再利用をおすすめします。



とぎ汁には、海に赤潮を発生させる原因となるリンや窒素が多く含まれていますので、そのまま流さずに再利用をお願いします。

実は、このとぎ汁、植物の栄養源としても有効です。リンや窒素がよく溶け込んでいるので1回目のとぎ汁だけでも、庭木やベランダの植物に水の代わりとしてあげましょう。

Q4

熱湯をそのまま流しても大丈夫？



A4

排水管は、熱にはあまり強くありません。冷ましてから流しましょう。

宅地内の排水管は、主に、硬質塩化ビニル管が使われていますが、熱にはあまり強くありません。

調理で使用した熱湯は、水を出しながら流すか、冷めるまで待ってから流すようにしましょう。(目安は45℃以下)

熱湯により管が変形したなどお困りの際は、「排水なんでも相談所」の協力店にご相談ください。

排水なんでも相談所

検索

熱湯を流さないでね



Q5

排水の流れが悪くなったり詰まったりしたらどうしたらいいの？



A5

排水パイプ用の清掃器具や洗剤を使ってみましょう。

排水管のトラブルを防ぎ、長く快適に使用するには、日々の点検や清掃の積み重ねが有効な手段となります。

ただし、塩素系のパイプ洗剤などは、使用量を誤ると排水管を傷める原因となることがあります。(洗剤に限らず、大量の薬品を下水道に流すと、下水道管を傷付け、川や海を汚す原因となります。)説明書に記載されている使用方法・注意事項などをよく読んで、正しく使用しましょう。



注意事項を守りましょう

点検や清掃についてのご相談は、「排水なんでも相談所」の協力店までお願いします。

排水なんでも相談所

検索

Q6

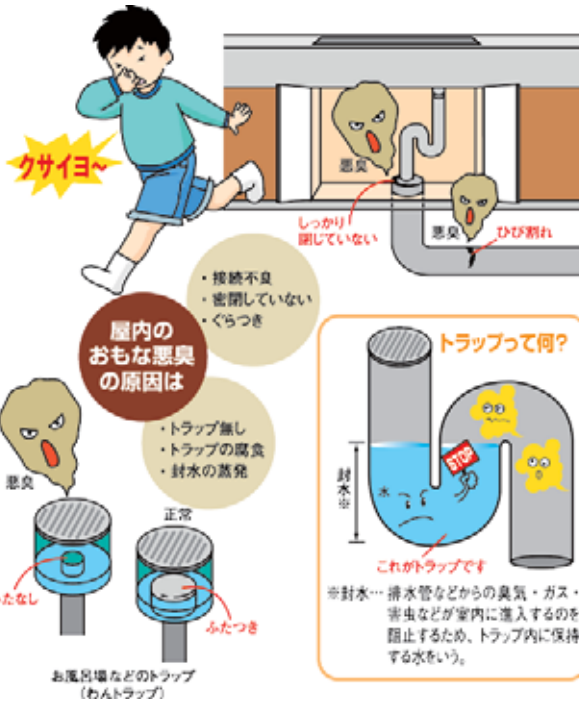
排水管からの悪臭がひどい。
どうしたらいいの？



A6

トラップが
正常に機能していれば、
いやな臭いや害虫の侵入を防げます。

トラップには、悪臭や害虫の進入をシャットアウトする機能があります。
トラップが正常に機能しない、又は、トラップが付いていないと、室内に悪臭が漂ったり、害虫が発生することになりますので気を付けてください。



トラップが正常に機能しない原因は
器具の老朽化
排水管や通気管などの接続不良
毛髪の掃除不足など不適切な管理
長時間使用しなかったことによる
水の蒸発等があります。

トラップの不具合などでお困りの際は、
「排水なんでも相談所」の協力店にご相談ください。

排水なんでも相談所 検索



下水道局キャラクター
「アースくん」

東京都下水道局

<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

東京都下水道局

検索



平成27年10月発行 平成27年度規格表第4類登録第28号
編集・発行 東京都下水道局総務部広報サービス課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1
TEL : 03-5320-6515 FAX : 03-5388-1700



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



古紙配合率70%再生紙を
使用しています。