

「エイジレスご飯」レシピBook

レシピMenu

品名をクリックすると作り方のページに飛べます

主食

- お好み焼き
- フォカッチャ
- ピザ
- アサリピラフ
- 最速きのこパスタ
- ルーなしポテトグラタン

野菜

- かぼちゃロースト
- ベイクドポテト
- 野菜のマリネ2種
- 蒸し野菜各種
- オムレツ2種
- 大根もち

肉

- ステーキ
- ソーセージ
- 抗酸化ロール
- つくね
- よだれ鶏
- ヒレ肉クリーム煮
- 煮込まない煮込みハンバーグ

魚


- サバ缶のトマト煮
- ぶり大根
- 鮭ロースト
- 鰯のハーブパン粉焼き
- 鮭のスコップコロッケ

おやつ

- りんごのケーキ
- キャロットケーキ
- グラノーラ
- ブラウニー


本レシピでは基本的に魚焼きグリル（両火）を使っています

加熱時間の目安

 ガスコンロ魚焼きグリル（両火）を1とした場合

 IHコンロ魚焼きグリル

約1.5~2倍

 オーブン（230度）
トースター（1000W）

約1.5~3倍

ガスコンロ魚焼きグリル
（片火）

- 庫内を2分ほど予熱
- 途中で具材を上下する
- 余熱で長めに蒸らす
- 直火加熱を併用する
など様子を見てください

熱源によって火力、加熱時間は異なります。目安よりも短い時間から何度か試して最適な温度、時間を見つけましょう



主食のレシピ



米粉のフォカッチャ

豆腐と卵のWたんぱく質で朝ごはんにぴったり

- 米粉 165g
- 絹豆腐 150g
- 卵 1個
- オリーブオイル 15g
- 塩 小さじ1/4
- B P 4g
- オリーブ
- ローズマリー
- 大粒の岩塩 適宜



1. 卵と豆腐、オリーブオイルをボウルに入れてよく混ぜる。
2. ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
3. 塩と米粉を入れて、ゴムベラで混ぜて、オーブンシートを敷いたグリラーに入れる。
4. オリーブオイル（分量外）を表面に塗り、オリーブやローズマリーをトッピングして、岩塩をふりかける
5. 蓋をして魚焼きグリルで10-12分焼く



オートミールピザ

ザクザクのオートミールのピザ生地に野菜をたっぷり乗せたヘルシージャンキーなピザ



- オートミール 60g
- 湯 120cc
- トマトソース、野菜（ピーマン、玉ねぎなど）、ベーコンなど、チーズ
適宜

1. オートミールと湯をボウルに入れてオートミールをふやかす
2. グリラーに油を塗って、1を伸ばす
3. 魚焼きグリルで5分ほど焼く（蓋なし）
4. トマトソースを塗って、具材を乗せて蓋をせずにグリルで5分ほど焼く

アサリのピラフ

グリラーを土鍋として使えば、炊き込みご飯もできます！

- 米 1合
- しめじ 半パック
- アサリ水煮缶 1缶
- 塩または塩麹 少々
- ターメリック 小さじ 1/2
- 水 1カップ



1. 米は洗って30分吸水させる
2. グリラーに全ての材料を入れて、蓋をして、直火にかける
3. 中火で8分ほど加熱し沸騰したら、弱火で8分ほど、10分余熱で蒸らす。



お好み焼き

ひっくり返す手間なし、低カロリーで栄養バランスの良い
お好み焼き

- キャベツ 300g
- 米粉 大さじ4
- 卵 2個
- 絹豆腐 半丁 (150g)
- 鰹粉 小さじ2
- 干しエビ 大さじ1-2
- トッピング (青さ、鰹節、マヨネーズ、ウスターソース)



1. キャベツは千切りにして塩を少々揉み込む (水が出てかさが減る)
2. 材料全てを1に入れてよく混ぜる
3. グリラーにクッキングシートを敷いて蓋をして18分焼く
4. トッピングを載せて取り分けていただく

最速きのこパスタ

パスタはグリラーと電子レンジで超時短で！
きのこマリネがあれば仕込み時間わずか2分でOK

(一人前)

- パスタ 80g
- 水 150cc
- ブロccoli 1/6房 (一口大にカット)
- きのこマリネ 適宜



1. 材料全てグリラーに入れる
2. 蓋をして電子レンジ600W9分加熱する

混ぜて出来上がり
味が足りない場合は、醤油を足してください。

一品で済ませたい場合は：
ブロッコリーなどの緑黄色野菜j
ハムやベーコンなどのタンパク質もプラスしましょう

ポテトグラタン

ジャガイモのデンプンを生かせば、ホワイトソースを作らなくてもトロトロのグラタンができます。

電子レンジ→直火→グリルの連携プレーもグリラー一台で完結

- ジャガイモ 中3個
- 玉ねぎ 1/2個
- 牛乳（または豆乳） 200g
- 塩、胡椒 適宜
- トッピング（冷凍のエビ、チーズなど）



1. ジャガイモは皮を剥いてスライサーで薄くカットする
2. 玉ねぎもスライスして、ジャガイモと一緒にグリラーに入れて、蓋をしてレンジで5分加熱する
3. 蓋を外して、牛乳を入れて、直火で下から加熱する
4. とろみがついてきたら、トッピングをのせてグリルで加熱する（蓋なし7分）



野菜のレシピ



焼きカボチャ

味付け不要、ホクホク&あま〜く焼き上がります

- 南瓜 1/4個



1. 南瓜を一口大にカットする
2. 蓋をして12分加熱する
(南瓜の水分量や固さにより要調整)

ベイクドポテト

揚げなくても美味しいポテトに
ソーセージと一緒に焼けば、ジャーマンポテトに

- ジャガイモ 3個
- オリーブオイル 大さじ1
- ニンニク（スライス）1かけ
- ローズマリー、唐辛子など
（あれば）
- 塩 適宜



1. ジャガイモは、よく洗ってくし切りにする（皮ごと使う、水に晒さない）
2. 蓋をしてレンジで3分加熱する
3. オリーブオイル、ニンニク、ローズマリーをのせて、蓋をして魚焼きグリルで8分加熱
4. 蓋を取って焦げ目がつくまで2、3分加熱する
5. 塩を振って出来上がり

焼ききのこのマリネ

シンプルな味付けなので、
色々な料理に活用できるキノコマリネ



- しめじ、舞茸、エリンギなど2-3パック
- ニンニクみじん切り 少々
- 醤油麹（または醤油） 適宜

1. オリーブオイルをたっぷりかけて蓋をして12分加熱する
2. 醤油麹（または醤油）を和える

赤い野菜のマリネ

抗酸化作用の高い緑黄色野菜も作り置きで。
グリルなら根菜もすぐに火が通ります

- 人参
- パプリカ
- 赤大根（紅くるり）
- ブロccoliリー など



1. 野菜は全て一口大の乱切りにしてグリラーにセットする
2. オリーブオイルをまわしかけて、蓋をして魚焼きグリルで12分焼く
3. マリネソースの材料(味噌40g、マスタード30g、米酢10g、ハチミツ30g)を容器に入れて混ぜておく
4. 熱いうちにマリネソースを絡めて出来上がり

蒸し野菜各種

野菜はグリラーを使えば電子レンジで簡単に美味しく
蒸すことができます



軸に十字に切り込みを入れて3分加熱、
アク抜きもグリラーの中で



- ほうれん草
- 小松菜
- 人参（千切り）
- ブロッコリー
- カリフラワー
- 豆苗 など

1. 野菜はよく洗ってカットし、水滴がついたままグリラーに並べる
2. 蓋をして、電子レンジで3-5分加熱する

ナムル（塩、胡麻油）やお浸しに



豆苗 1パック3分



ごま油、醤油、鰹節

オムレツ

ふわふわのオムレツもグリラー任せで！

- 卵 5個
- ツナ缶 1缶
- ミックスベジタブル 100g位
- ピザ用チーズ 50g位
- 塩麴または塩、胡椒 適宜
- 牛乳 30g



1. 全ての材料をボウルに入れて混ぜる
2. オーブンシートをセットしたグリラーに入れて蓋をする
3. 魚やきグリルで12分焼く
4. 10分ほど余熱で火を通して出来上がり



レンチンオムレツ

朝ごはんの作り置きにもぴったり！

ミックスベジタブルで野菜豊富なオムレツ風をレンジで手軽に

- 卵 5個
- ツナ缶 1缶
- ミックスベジタブル 100g位
- ピザ用チーズ 50g位
- 塩麴または塩、胡椒 適宜



1. 全ての材料をボウルに入れてよく混ぜる
2. グリラーに薄く油を敷き、生地を流す
3. レンジ500Wで8分半加熱する



豆腐のオムレツ

植物性、動物性のたんぱく質がバランス良い
オムレツをノンオイルで

- 卵 3個
- 絹豆腐 一丁
(300g)
- ミックスベジタブル 100g位
- ピザ用チーズ 50g位
- 塩麴または塩 適宜



1. 豆腐をボウルに入れてペースト状になるま混ぜる
2. 他の材料も入れて混ぜる
3. オーブンシートをセットしたグリラーに入れて蓋をする（蓋にはオイルを塗っておく）
4. 魚やきグリルで12分焼く
5. 膨らんで蓋が上がるので10分ほど置いてから蓋を開ける



大根もち

中国が発祥の大根もち、米粉を使う台湾バージョンの作り方をグリラーで簡単に作ってみました。

- 大根 320g (20cmぐらい)
- 米粉 150g
- 片栗粉 20g
- 干しエビ (またはアミ) 10g
- あおさ 少々
- 塩 少々
- 水 適宜 (大根の汁と合わせて170gほど)

本来、大根を茹でたり、生地を蒸す作業がありますが、グリラー使用で簡素化しました。



1. 大根はスライサーで千切りにして、グリラーに入れて蓋をして、レンジで5分加熱する



2. 大根を軽く絞り、水分をボウルに移しておく
3. 2のボウルに粉類を入れて、水を足す。
4. 大根と他の具材を入れて、このような固さになるよう水で調整する
5. グリラーにごま油をたっぷり敷く (またはクッキングシートを底に敷く)
6. 生地を流す

大根もち

7. 蓋をして15分グリルで焼く
8. 一度蓋を外して、ごま油をたっぷりかけて、蓋なしで5分ほど焼きカリッとした食感を出す



外側はカリっ、中はモチモチ
酢醤油をつけてどうぞ



肉のレシピ



ステーキ

レンジで柔らかふっくら
ステーキに多いAGEsも防げます



- ステーキ肉 1枚
- 塩麴 大さじ1
- 酒 大さじ1

- 1.肉は、塩麴と酒をもみ込んで15分ほど置いておく
- 2.グリラーに入れて蓋をして、電子レンジ600Wで3分加熱する

ソーセージ

無添加のソーセージが低コストで！
ホームパーティでも映える一品♡

- 豚こま 250g
- 塩麴 大さじ1
- ライスペーパー 5枚
- ハーブ（パセリ、ローズマリー、オレガ
ノ、コリアンダーなど） 適宜
- 黒胡椒 少々



- 豚こまは脂が多いので、普段のおかずには、半量を
鶏胸肉に置き換えるのがおすすめです！



1. 豚こまはハーブ、スパイス、塩麴と一緒にFPにかけてミンチにする
2. ライスペーパーを水にくぐらせて、端が重なるように並べて、手前に①の肉を載せる
3. 手前から肉をきっちり巻いていく
4. グリラーに油を敷いて、3を中心から巻きながら置く
5. 隙間に野菜を載せて蓋をして、グリルで12分焼く



粒マスタードを添えてどうぞ～



鶏ひき肉50%
(少しパサつきます)

抗酸化ロール

美肌、動脈硬化予防に効果的な緑黄色野菜を
たっぷりとれる肉まき

- 豚ももスライス 250g
- 豆苗 1パック
- 人参 1/2本

梅ソース

(梅干し1個、醤油大さじ1、オリゴ糖シ
ロップ大さじ1/2)



1. 人参は、千切りにしておく
2. 肉を広げて、豆苗と人参を巻いて、グリラーに置く
3. 蓋をして、電子レンジ600Wで6分加熱する
4. 梅ソースは、梅干しを潰して、醤油とオリゴ糖シロップを混ぜておく
5. 肉にソースを絡めて出来上がり

丸めないつくね

豆腐入りで低カロリー、低脂質
動物性、植物性たんぱく質がバランスよくとれる

- 鶏ひき肉 350g
- 塩 少々
- ネギ 1/2本
- 木綿豆腐 180g
- 片栗粉 大さじ1.5



1. ネギはみじん切りにする
2. ボウルに材料全てを入れて手でよく混ぜる
3. グリラーに広げて、魚焼きグリルで12分加熱する
4. タレを塗って出来上がり、カットしていただく

タレ

- 醤油 大さじ2
 - 味醂 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
- (電子レンジ600W 1分加熱する)
とろみをつけなくてもOK

よだれ鶏

固くなりがちな胸肉をしっとり柔らかく。

片栗粉のコーティングと野菜と一緒にレンジすることでパサつきが抑えられます！



- 鶏胸肉 350g
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 適宜
- 水菜 1/2束

(タレ)

醤油, 酢, 砂糖 各大さじ1

長ネギ、擦りおりし生姜 少々



1. 鶏胸肉は、繊維を断ち切るように1センチ厚にカットする
2. 酒を揉み込み5分ほどなじませる
3. 片栗粉をまぶす
4. 水菜を洗いグリラーに広げ、その上に胸肉を重ねないように並べる
5. 蓋をしてレンジで7分加熱する
6. タレの材料を合わせてかけていただく

豚ヒレ肉のクリーム煮

低脂肪で、淡白な豚ヒレ肉は
クリームとの相性バッチリ。柔らかく仕上げるコツは火を通しすぎないこと
です。



- 豚ヒレ肉 350g
- しめじ 1パック
- 玉ねぎ 1/3個
- 小麦粉 適宜
- 生クリーム、牛乳（または豆乳）
各50cc
- 塩、胡椒 適宜

豚ヒレ肉の脂肪分は豚バラの1/10!



1. 豚ヒレ肉は、1センチ厚の一口大にカットし塩を少々揉み込む
2. 玉ねぎをすりおろして、肉に揉み込む（10分ほどおく）
3. しめじをグリラーに並べて蓋をしてレンジで3分加熱する



4. 肉に小麦粉を塗して、しめじの上
に置き、レンジで4分加熱する
(肉はピンク色でOK)
5. コンロに置いて、生クリームと牛乳
を加えて、直火で加熱する。
6. 肉の色が変わったらすぐに火を消し
て、塩、胡椒で味を整え、蓋をして余
熱で火を入れる

煮込まない煮込みハンバーグ

ハンバーグの生地は丸めずに、ソースと一緒にグリラーで焼けば、簡単煮込みハンバーグの完成。レバーをミンチにして入れれば鉄分UP！



- 牛ひき肉 350g
- 玉ねぎ 1/2個
- 卵 1個
- 塩、胡椒、ナツメグパウダー 適宜
- トマトの水煮（あらごし） 半パック
- ウスターソース 大さじ3

たまには、合い挽きでなく牛100%で



1. 玉ねぎはみじん切りにして、グリラーに入れて蓋をしてレンジで3分加熱する
2. 玉ねぎの粗熱が取れたら、生地材料全てをボウルに入れてよく混ぜる
3. グリラーに広げて、指で線を入れる
4. トマト水煮とオイスターソースを合わせて、生地にかけて、蓋をして、グリルで12分焼く



魚のレシピ



鮭の切り落としで

1. 蓋をして12分焼く
2. 塩麴をまぶして冷蔵保存する

5日ほど保存可能

ほぐせば、鮭フレークに
お弁当のおかずに！
サラダに！



キノコと鮭のマリネ



- きのことマリネ
- 鮭フレーク
- ブロッコリースプラウト
- レモン汁、塩

3日1回20g（半パック）でOK!

ブロッコリースプラウトのスルフォラファン効果

- デトックス作用・肝機能UP
- 抗酸化作用・エイジングケア

朝ごはんにおトミールの鮭リゾット



- オトミール 30g
- 牛乳や豆乳 100g
- 鮭フレーク 40g
- 卵 1個

レンチン2分ほど

韓国風ブリ大根

ぶり大根もグリラーなら煮込む必要ありません



タレ：

- 醤油麹 大さじ2
- コチジャン、酒 各大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ニンニクすりおろし ひとかけ分

- 1.ブリのアラ（切り落とし）をタレに（出来たら数時間）漬け込んでおく。
- 2.大根1/2本を乱切りにしてブリと一緒にグリラーで12分焼く。



他の野菜と焼いても



サバ缶のトマト煮

鯖缶で手軽に魚を食べましょう
ご飯と一緒にでも、パスタソースとしても◎



- さば水煮缶 1缶
- しめじ 1パック
- 玉ねぎ 1/2個
- おろしにんにく 小さじ1
- トマトの水煮(カットタイプ) 1/2缶(200g)
- 水 1/4カップ
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 小さじ2



1. 鯖缶は身だけをグリラーに入れて、しめじと一緒にグリルで3分ほど蓋なしで焼く（臭みが取れて香ばしくなる）
2. ボウルに鯖缶の汁とその他の材料を混ぜて1に入れて、蓋をして10分ほど加熱する



イワシのハーブパン粉焼き

カリカリのチーズ入りパン粉で子供も喜ぶ！
他の魚の切り身にも万能に使えるパン粉です
グリラーなら少ない油でカリッと焼くことができます



- 鰯の開き 5尾
- パン粉 半カップ
- おろしにんにく 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ1
- ドライハーブ（パセリ、オレガノ、タイム、ローズマリーなど） 小さじ1-2
- 塩、胡椒 少々
- オリーブオイル（またはマヨネーズ） 適宜



① ●のパン粉の材料をボウルに入れて混ぜておく

② 鰯はキッチンペーパーに挟んで、水分を拭き取っておく



③ 鰯の両面にオリーブオイルまたはマヨネーズを塗り、パン粉を押し付けるようにつけてグリラーに並べる。余ったパン粉は鰯の上に押し付けながら載せる。

④ 蓋をして魚焼きグリルで6分、蓋を取って1分焼いて焦げ目をつける



タラの切り身で

鮭のスコップコロッケ

中骨入りの鮭の水煮缶で、カルシウムもたっぷりとれるコロッケを作りましょう
丸めたり、揚げたりする手間不要です！



- ジャガイモ 3個
- 玉ねぎ 1/4個
- 鮭水煮缶 1缶 (170g)
- 牛乳 大さじ2
- バター 20g
- パン粉 適宜



1. 玉ねぎはみじん切りにする
2. ジャガイモは皮を剥き、4等分にし5ミリ厚ぐらいにカットして、玉ねぎと一緒にグリラーに入れる
3. 蓋をしてレンジで8分ほど加熱（途中一度かき混ぜる）
4. ジャガイモが柔らかくなったらフォークで潰し、鮭（身のみ）、牛乳、バターを混ぜる
5. 平にしてパン粉を乗せて、蓋をしてグリルで6分ほど焼き、蓋をとり2分ほど焼いて軽く焦げ目をつける



気仙沼ほてい 銀鮭中骨水煮 170g × 12個



おやつレシピ



りんごのケーキ

りんごがメインの甘さ、油控えめの米粉ケーキ



- りんご 1個
- 卵 2個
- 油 30g
- キビ糖 30g
- 米粉 150g
- BP 4g
- 豆乳（または牛乳）
30g～



1. りんごは皮を剥かず、4等分し芯を取り、3ミリ厚ぐらいにスライスする
2. ボウルに卵、油、きび糖、豆乳、BPを入れてよく混ぜる
3. 米粉を入れてよく混ぜる、生地のは固さは豆乳で調整する



4. グリルで焼く場合、蓋にオイルを塗り、本体にオーブンシートを敷く（はみ出した部分はカットする）
 5. 生地をグリラーに流し入れて、りんごを置いて焼く
魚焼きグリル： 蓋をして15分+余熱10分
オーブン：180度に予熱→蓋なしで30分
- 焼き上がったら、中心に箸をさして生地がつかないか確認する
6. 完全に冷めたら粉砂糖をまぶす

キャロットケーキ

美肌や眼精疲労にも効果的なβカロテンがたっぷり
大豆パウダーで糖質を抑えたキャロットケーキ



- 米粉 100g
- 大豆粉 30g
- ココナッツオイル（無香） 45g
- きび糖 50g
- 卵 2個
- 人参（約1本） 180g
- クルミ（またはお好きなナッツ） 50g
- ベーキングパウダー 4g
- 塩 ふたつまみ

大豆粉を使わずに米粉だけ作る場合は、米粉140g-160gで調整してください

1. 人参は半分は細かくすりおろし、後の半分は荒くすりおろす（粒々が残っていてもOK） ナッツ（クルミ）も半分は細かく刻み、残りは荒く刻みボウルに入れる
2. 1のボウルに、卵、砂糖、オイル、塩、ベーキングパウダーを入れて攪拌する。
3. 粉を入れてゴムべらでよく混ぜる。
4. 固さを調整して、オープンシートをセットしたグリラーに平らに伸ばす
*はみ出したオープンシートはハサミでカットする
*米粉により吸水率が異なるので、固すぎた場合は豆乳や牛乳を加えて調整する
5. 蓋をして焼く
魚焼きグリル（両火）で12分+余熱5分



フロスティング



パルテノ	1つ (100g)
クリームチーズ	40g
砂糖	10g



ヘルシーなフロスティングで、
満足感&腹持ちもUP!

グラノーラ

オートミールとミネラルたっぷりのナッツをオリゴ糖に絡めて焼いたシンプルなおやつ
朝ごはんや補食にもピッタリ



- オートミール 160g
- かぼちゃの種 50g
- ゴマ 15g
- オリゴ糖シロップ 150g

かぼちゃの種はナッツの中で一番マグネシウムが豊富！

1. 材料全てをボウルの中で混ぜて、オーブンシートを敷いたグリラーに伸ばす
2. 蓋をしてグリルで12分焼く
3. 焼けたら蓋をしたまま完全に冷ます
4. 好きな大きさにカットする（バラバラになってもOK）

米粉のブラウニー

米粉なのに軽くて美味しいブラウニー
チョコ好きさんは是非どうぞ
焦げやすいので予熱を利用するので加熱時間は
わずか10分！



- チョコレート 100g
(ブラックチョコを使うとスッキリした甘さに)
- 卵 1個
- バター (または無香ココナッツオイル) 30g
- 牛乳 (または豆乳) 10g
- 砂糖 20g
- 米粉 30g
- BP 小さじ 1/3
- 胡桃 30g

1. ボウルにバターと砕いたチョコレートを入れて湯煎にかけて溶かす
2. 粉と胡桃以外の材料を全て入れてよく混ぜる
3. 米粉と胡桃 (1/3)を入れて混ぜて、クッキングシートをセットしたグリラーに広げる
4. 残りの胡桃をトッピングして、蓋をして、グリルで10分焼いて、庫内に置いたまま余熱で10分火を通す
5. 楊枝を指して焼けている事を確認する

* オーブン利用の場合は、蓋なしで170度に予熱してから20分焼く



アンケートのご協力をお願いします。

「タンドリーチキン」のレシピを
プレゼントさせていただきます。



- スパイスに漬け込んで本格的なタンドリーチキンも時短で作しましょう
- 胸肉でも美味しくできます



動画の視聴期間は6ヶ月です
どうぞお楽しみください