

ギルティプレジャー（コンフォートフード） のライト化アイデア

「やめられないけど、罪悪感がある…」そんな食事（ギルティプレジャー）を、少しの工夫で軽く、賢く楽しむためのアイデアリストです。アメリカの代表的な料理雑誌で「コンフォートフード」として挙げられている料理を参考に、具体的な代替案を考えました。

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
マカロニ&チーズ	精製パスタ、大量のチーズ（飽和脂肪酸）、塩分	3種のチーズを使った焼きマック ・全粒粉パスタを使用し、チーズの量は調整。野菜を混ぜ込んで栄養価アップ[1]
スロッピージョー	精製パン、砂糖の多いソース、脂質	全粒粉バンで手作りスロッピージョー ・赤身肉を使用し、野菜を細かく刻んで混ぜ込む。砂糖の代わりにトマトの自然な甘みを活用[1]
ミートローフ	脂肪の多いひき肉、パン粉（精製小麦）	野菜入りミートローフ ・赤身のひき肉と細かく刻んだ野菜を混ぜ、全粒粉のパン粉を使用[1]
フライドチキン	揚げ油、小麦粉の衣	オーブンフライドチキン ・コーンフレークやハーブで衣を作り、オーブンで焼く。油の使用量を大幅カット[1]
チキンヌードルスープ	塩分、精製麺	野菜たっぷりチキンスープ ・低塩スープに全粒粉麺を使用。野菜を多く入れて栄養バランスを改善[1]
ハンバーガーパイ（シェパーズパイ風）	脂肪の多いひき肉、マッシュポテト（バター・牛乳）	野菜入りハンバーガーパイ ・赤身肉を使用し、マッシュポテトは低脂肪牛乳とギリシャヨーグルトで作る[1]

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
朝食キャセロール	卵、チーズ、加工肉（ベーコン・ソーセージ）	野菜中心の朝食キャセロール ・卵白を多めに使い、加工肉の代わりに七面鳥や野菜を使用[1]
スパゲッティ・ミートボール	精製パスタ、脂肪の多いひき肉	スパゲッティスカッシュ・ミートボール ・パスタの代わりにスパゲッティスカッシュを使用し、赤身肉でミートボールを作る[2]
トルテリーニ焼き	精製パスタ、クリームソース	野菜入りトルテリーニ焼き ・全粒粉トルテリーニを使用し、クリームソースの代わりにトマトソースベースに[1]
ホワイトチキンチリ	生クリーム、チーズ	豆乳ベースのホワイトチキンチリ ・生クリームの代わりに豆乳やギリシャヨーグルトを使用[1]
チキン&ダンプリング	バター、精製小麦粉	全粒粉ダンプリングのチキンスープ ・ダンプリングを全粒粉で作り、スープの脂質を控えめに[2]
ラザニア	精製パスタ、大量のチーズ、脂肪の多い肉	ズッキーニラザニア ・パスタシートの代わりにズッキーニを薄切りにして使用[2]
ビーフシチュー	脂肪の多い肉、小麦粉でとろみ	赤身肉の野菜シチュー ・赤身肉を使用し、根菜類をたっぷり入れて自然なとろみをつける[2]
グリルドチーズサンド	バター、精製パン、大量のチーズ	アボカド入りグリルドチーズ ・全粒粉パンを使用し、アボカドを加えてチーズの量を減らす[2]
チキンポットパイ	バター生地、クリームソース	野菜たっぷりチキンポットパイ ・パイ生地を薄くし、クリームソースを低脂肪牛乳ベースに変更[2]
バターミルクフライドチキン	揚げ油、11種のスパイス調味料、小麦粉の衣	ハーブオープンチキン ・スパイスは控えめにし、オープンで焼くことで油をカット[3]

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
ビーフストロガノフ	サワークリーム、バター、小麦粉	ギリシャヨーグルトストロガノフ ・サワークリームをギリシャヨーグルトに置き換え、全粒粉でとろみをつける[3]
エビとグリッツ	バター、生クリーム、チーズ	ヘルシーエビとコーングリッツ ・低脂肪牛乳でグリッツを作り、エビは少量の良質な油で調理[3]
アメリカングラッシュ	精製パスタ、ひき肉の脂質	全粒粉パスタのベジタブルグラッシュ ・全粒粉パスタを使用し、野菜を多く加えて肉の量を減らす[3]
キングランチチキンキャセロール	クリームスープ、サワークリーム、大量のチーズ	野菜たっぷりメキシカンキャセロール ・クリームスープを手作りトマトソースに、チーズは少量に[3]
ハムとスプリットピーススープ	ハム（塩分、脂質）、とろみ用小麦粉	七面鳥とレンズ豆のスープ ・ハムを七面鳥に変更し、豆類でタンパク質と食物繊維を補強[3]
チキン・ア・ラ・キング	バター、生クリーム、ルー（バター＋小麦粉）	豆乳ベースのチキンシチュー ・生クリームを豆乳に、ルーを全粒粉で作し、野菜を多く加える[3]
スマザードポークチョップ	厚い脂身、小麦粉、バター	赤身ポークのハーブ焼き ・脂身を取り除き、ハーブで風味付けしてオーブンで焼く[3]
ミシシッピビーフショートリブ	脂肪の多い部位、バターやオイル	赤身牛肉の野菜煮込み ・脂肪の少ない部位を選び、野菜を多く加えた煮込み料理に[3]
レッドビーンズ＆ライス	ソーセージ（加工肉）、ラード	豆と野菜のピラフ ・ソーセージを鶏肉に、ラードをオリーブオイルに変更[3]

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
バターマッシュポテト	バター、生クリーム、塩	カリフラワーマッシュ ・ジャガイモの半分をカリフラワーに置き換え、ギリシャヨーグルトを使用[3]
カントリーグレービー	バター、小麦粉、全脂肪牛乳	きのこソース ・きのこの旨味を活かし、低脂肪牛乳とコーンスターチでとろみをつける[3]
お好み焼き	小麦粉生地、お好み焼きソース（ケチャップ・ウスターソース）、マヨネーズ	カリフラワーお好み焼き ・小麦粉の一部をカリフラワーに置き換え、ソースやマヨネーズの量を控えめに[4]
ハンバーグ（ハンバーグステーキ）	牛豚挽肉の脂質、パン粉、ケチャップソース（砂糖）	豆腐ハンバーグ ・挽肉に豆腐を混ぜてボリュームアップ、ケチャップソースをトマトソースに変更[4]
カレー（日本式）	市販ルー（油脂・小麦粉）、とろみ、甘み	野菜カレー ・ルーの代わりにスパイスと野菜の自然な甘みを活用、玄米と合わせる[4]
オムライス	ケチャップライス（糖質・塩分）、バター、卵	野菜オムライス ・ケチャップを控えめにし、野菜を多く加えたライス、卵白を多めに使用[4]
牛丼	薄切り牛肉の脂質、しょうゆベースのタレ（塩分・砂糖）、精製米	野菜たっぷり牛丼 ・赤身肉を使用し、玉ねぎ以外の野菜も加え、玄米や雑穀米に変更[4]
肉じゃが	牛肉・豚肉の脂質、砂糖、しょうゆ、みりん	鶏肉じゃが ・鶏胸肉を使用し、砂糖を控えめに、野菜の割合を増やす[4]
鍋料理（ちゃんこ鍋など）	出汁の塩分、肉類の脂質、×の麺類・ご飯	野菜中心の鍋 ・野菜と豆腐を中心にし、×は春雨や糸こんにゃくに変更[4]

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
うどん（汁うどん）	精製小麦粉麺、出汁の塩分、天ぷらなどのトッピング	全粒粉うどん ・全粒粉うどんを使用し、野菜をたっぷり加え、揚げ物トッピングを避ける[4]
天ぷら	揚げ油、小麦粉の衣、塩分（天つゆ）	野菜のオーブン焼き ・衣をつけずにオーブンで焼く、または米粉で薄い衣をつけて少量の油で調理[5]
とんかつ	豚ロース肉の脂質、パン粉、揚げ油	ヒレ肉のパン粉焼き ・脂身の少ないヒレ肉を使用し、オーブンで焼く[5]
唐揚げ	揚げ油、下味（醤油・酒）、小麦粉・片栗粉の衣	オーブン唐揚げ ・下味を控えめにし、オーブンやエアフライヤーで調理[5]
ラーメン	スープの塩分・脂質、チャーシューの脂身、麺の精製小麦	野菜ラーメン ・鶏ガラベースの薄味スープに野菜をたっぷり、全粒粉麺を使用
チャーハン	油、卵、ハム・チャーシューの脂質、塩分	野菜チャーハン ・少量の油で野菜中心、玄米を使用し、卵白を多めに使う
親子丼	鶏肉の脂質、甘辛いタレ（醤油・砂糖・みりん）、精製米	野菜親子丼 ・鶏胸肉を使用し、タレの砂糖を控えめに、玄米や雑穀米に変更[6]
カツ丼	揚げ物、甘辛いタレ、卵、精製米	焼きカツ丼 ・カツをオーブンで焼き、タレを薄味に、野菜を追加
焼きそば	中華麺、油での炒め、ソース（塩分・糖分）	野菜焼きそば ・野菜を多く加え、ソースの量を控えめに、良質な油を少量使用[5][6]
お好み焼き	小麦粉生地、お好み焼きソース、マヨネーズ、豚バラ肉	キャベツたっぷりお好み焼き ・小麦粉を減らしキャベツを増量、豚肉は赤身を使用、ソース控えめ

ギルティプレジャー	気になる成分	ライト化のアイデア
たこ焼き	小麦粉生地、ソース、マヨネーズ、油	野菜たこ焼き ・全粒粉を使用し、野菜を多く入れ、ソースやマヨネーズは控えめに
餃子	皮の精製小麦粉、豚肉の脂質、焼き油、タレの塩分	蒸し餃子 ・全粒粉の皮、野菜多めの具、蒸して調理し油をカット
豚汁	豚バラ肉の脂質、味噌の塩分	鶏肉と根菜の汁 ・鶏胸肉を使用し、根菜をたっぷり加え、味噌を控えめに
すき焼き	牛肉の脂身、砂糖、醤油の塩分、しらたき以外の糖質	野菜すき焼き ・赤身肉を使用し、砂糖を控えめに、野菜と豆腐を中心に
どら焼き	砂糖、小麦粉、あんこの糖分	全粒粉どら焼き ・全粒粉を使用し、あんこを小豆と甘味料で手作り
たい焼き	砂糖、小麦粉、あんこの糖分、型に塗る油	焼かないたい焼き風 ・オートミールで生地を作り、あんこの代わりに果物を使用
テリヤキサーモン	テリヤキソース（醤油・砂糖・みりん）の糖分・塩分	ハーブ焼きサーモン ・テリヤキソースを控えめにし、ハーブや香辛料で風味をつける[5]
チキンカツカレー	揚げ油、パン粉、カレールウ（油脂・小麦粉）	オープンチキンカレー ・パン粉をつけてオープンで焼き、スパイスから作ったカレーと合わせる[5]
寿司（巻き寿司・握り寿司）	寿司飯（砂糖・塩・酢）、精製米	玄米寿司 ・玄米を使用し、寿司酢の砂糖を控えめに、野菜ネタを多く使用[5]
味噌ラーメン	味噌（塩分）、麺（精製小麦粉）、チャーシュー（脂質）	野菜味噌スープ ・減塩味噌を使用し、全粒粉麺、野菜を多く加えてチャーシューは控えめに[6]

参考資料: [1] Better Homes & Gardens, "9 Healthier Versions of Your Favorite Comfort Foods" [2] Taste of Home, "36 Healthy Comfort Food Recipes That Satisfy" [3] Allrecipes, "Chef John's Top-Rated Takes on 27 Classic Comfort Food Recipes" [4] Food & Wine, "8 Japanese Comfort Foods That Everyone Needs to Try" [5] BBC Good Food, "Healthy Japanese-inspired recipes" [6] Just One Cookbook, "12 Easy & Healthy Japanese Recipes"