

家飲み最適！カロリー控えめでおいしい簡単おつまみ7選

やみつわかめキャベツ

キャベツとわかめをごま油とにんにくの風味で和えた、箸が止まらなくなる一品です。レンジでキャベツを加熱し、水で戻したわかめと調味料を和えるだけでとても簡単に作れます^①。おつまみにぴったりのやみつき味で、火を使わず手軽に準備できます。

主な材料: キャベツ、乾燥わかめ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、にんにく、砂糖、ごま油 など

作り方:

- キャベツは一口大にちぎって耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで約3分加熱します。加熱後、水気をしっかり切ります。
- 乾燥わかめは水で戻してしっかり水気を絞ります。
- ボウルに砂糖・しょうゆ・鶏ガラスープの素・おろしにんにく・ごま油・黒こしょうを混ぜ合わせ、戻したわかめとキャベツを加えて和えれば完成です。

カロリー(目安): 1人分約59kcal、糖質約3.5gと非常に低カロリー^②^③。

中華風たたききゅうり

低カロリーなきゅうりを使った、さっぱりと箸休めにもなる一品です。包丁で切り込みを入れてから手で割ったきゅうりを、しょうゆ・酢・ごま油・鶏ガラスープの素などを混ぜた調味液に漬け込むだけで作れます^④。漬け込み時間は15分程度でもしっかり味がなじみ、お酒のお供に箸が止まらないおいしさですよ^⑤。

主な材料: きゅうり、塩、しょうゆ、酢、ごま油、鶏ガラスープの素、しょうが（すりおろし） など

作り方:

- きゅうりは両端を切り落とし、縦に浅く切れ目を入れてからまな板の上で押さえつけて割り、手で食べやすい大きさに裂きます。
- 裂いたきゅうりに塩少々をまぶして揉み込み、10分ほど置いたら水気をしぼります。
- ボウルに砂糖・酢・しょうゆ・鶏ガラスープの素・おろし生姜・ごま油を混ぜ、きゅうりを加えて和えます。冷蔵庫で15分ほど漬け込んだら完成です。

カロリー(目安): 1人分約36kcal、糖質約4.2g^⑥^⑦。

もやしとささみのピリ辛ナムル

もやしと鶏ささみを電子レンジで加熱し、豆板醤とめんつゆを使った特製だれで和えるピリ辛ナムルです。高タンパク＆低脂質な鶏ささみを使うのでヘルシーで食べ応えがあり、ピリッとした辛みがあとを引くおいしさ^⑧。たくさん作って作り置きもでき、お酒のお供に嬉しい一品になります。

主な材料: 豆もやし（またはもやし）、鶏ささみ、豆板醤、めんつゆ、味噌、にんにく、鶏ガラスープの素、ごま油 など

作り方:

- 鶏ささみは筋を取って塩こしょうを軽く振り、耐熱容器に入れて酒少々をふります。もやしは洗って耐熱容器に入れ、それぞれラップをかけます。
- もやしを電子レンジ600Wで約3分30秒加熱し、水気を切ります。続いて鶏ささみも600Wで約2分加熱し、粗熱が取れたら手で細かく裂きます。
- ボウルに豆板醤・めんつゆ・味噌・鶏ガラスープの素・おろしにんにく・ごま油を混ぜ合わせ、加熱したも

やしと裂いたささみを加えて和えます。全体にタレが絡んだら完成です 9 10。

カロリー(目安): 1人分約118kcal、糖質約2.1g 11 12。

トマトのめんつゆ漬け

トマトをまるごと1個、めんつゆベースの漬け汁で味わうおつまみです。材料はトマトと調味料2つだけ、油不使用のヘルシーさが魅力です 13。見た目はまるでお店で出てくるようなおしゃれな一品ですが、湯むきしたトマトを漬けるだけなので意外と簡単に作れます 14。さっぱりとした味わいで、お酒の箸休めにも最適です。

主な材料: トマト、大葉（しそ）、めんつゆ（3倍濃縮）、はちみつ、水 など

作り方:

- トマトはヘタを取り除き、皮に浅く切れ目を入れて熱湯に30秒ほどくぐらせた後、冷水に取って皮をむきます（湯むき）。
- ボウルにめんつゆ（濃縮タイプの場合は水で希釈）とはちみつを混ぜ合わせます。
- 保存容器にトマトを丸ごと入れ、合わせためんつゆダレを注ぎます。落としラップをして冷蔵庫で1時間以上漬け込めば完成です（※お好みで一晩漬けても◎）。食べる際に千切りにした大葉を添えてどうぞ。

カロリー(目安): 1人分約95kcal、糖質約20.2g 15 16。

枝豆のピリ辛しょうゆ漬け

ゆでた枝豆をさやごと特製のピリ辛醤油ダレにじっくり漬け込んだおつまみです。にんにくの香りと唐辛子のピリッとした辛さがクセになる一品で、漬けるだけでいつもの塩ゆで枝豆とは一味違う風味を楽しめます 17。前もって作っておけるので、夏の家飲みにも大活躍します。

主な材料: 枝豆（さや付き）、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、輪切り唐辛子、ごま油 など

作り方:

- 枝豆はよく洗い、キッチンバサミで両端を少し切り落とします（下処理することで味が染み込みやすくなります）。塩（分量外）でもみ洗いしてから熱湯で4〜5分ゆで、湯を切っておきます 18。
- 鍋または耐熱ボウルに、しょうゆ・みりん・砂糖・水・ごま油・輪切り唐辛子・スライスしたにんにくを入れます。耐熱ボウル使用の場合はラップをせずに電子レンジ600Wで約3分加熱し、調味液をしっかりと沸騰させます 19。
- 清潔な保存容器にゆでた枝豆を入れ、熱い調味液を注ぎます。粗熱が取れたらフタをして冷蔵庫で一晩漬け込みましょう（半日程度でも可）。漬け上がったら完成です。※冷蔵で3〜4日保存可能。

カロリー(目安): 1人分約148kcal、糖質約13.3g 20 21。

甘辛こんにゃくステーキ

低カロリー食材の代表・こんにゃくを使った、お肉の代わりになる満足おつまみです。ひと口大に切り目を入れたこんにゃくを香ばしいにんにく風味の油でこんがり焼き、甘辛のタレを絡めています 22。にんにくの香りが食欲をそそり、しっかり味の染みたこんにゃくは思わずお代わりしたくなるおいしさです 23。

主な材料: こんにゃく、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 など

作り方:

- こんにゃくは両面に格子状の切り込みを入れ、食べやすい大きさ（サイコロ状）に切ります。耐熱容器に入れてかぶるくらいの水を注ぎ、電子レンジ600Wで約2分加熱してアク抜きします 24。取り出したら水気を切り、フライパンでから炒りして余分な水分を飛ばします 25。
- フライパンにサラダ油少量を熱し、スライスしたにんにくを入れて色づくまで炒めたら一度取り出します。続いてこんにゃくを入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼きます 26。
- 酒・みりん・砂糖・しょうゆを加え、汁気がほとんど無くなるまで煮からめます。器に盛り付け、取り出しておいたにんにくチップを散らせば完成です。お好みで七味唐辛子や粉山椒を振っても◎。

カロリー(目安): 1人分約71kcal、糖質約4.8g 27 28。

揚げない！鶏ささみのガーリックフライ

高タンパクで脂肪の少ない鶏ささみを使ったヘルシーなフライ風おつまみです。油で揚げずにオーブントースターで焼くだけで簡単に作れ、マヨネーズを下地に塗ることで中はふっくらジューシーに仕上がります²⁹。ニンニク風味の香ばしいパン粉が食欲をそそり、お好みで大葉を巻いたりチーズを挟んだりアレンジも楽しめます。

主な材料: 鶏ささみ、パン粉、おろしにんにく、マヨネーズ、オリーブオイル、塩こしょう など

作り方:

- ボウルにマヨネーズとおろしにんにく（各調味料の分量は材料欄参照）を入れて混ぜ合わせておきます³⁰。鶏ささみは筋を取り除き、全体に塩こしょうを振ります。
- 下味を付けたささみにマヨネーズにんにくペーストを塗り、パン粉をまんべんなくまぶします³¹。
- アルミホイルを敷いた天板に並べ、オリーブオイルを少量ずつ垂らします。オーブントースター（※1000Wの場合）で約15分焼き、こんがりきつね色になれば出来上がりです³²。途中焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせて調整してください。

カロリー(目安): 1人分約191kcal、糖質約2.9g³³ ³⁴。

¹ ² ³ やみつわかめキャベツ - macaroni

<https://macaro-ni.jp/116820>

⁴ ⁵ 家飲みは低カロリーなおつまみで！おすすめレシピ50を管理栄養士が厳選 (2ページ目) - macaroni

<https://macaro-ni.jp/87295?page=2>

⁶ ⁷ パパッと簡単。中華風たたききゅうり - macaroni

<https://macaro-ni.jp/102114>

⁸ ⁹ ¹⁰ ¹¹ ¹² 【作り置き】レンチンからの和えるだけ！もやしとささみのピリ辛ナムル - macaroni

<https://macaro-ni.jp/45802>

¹³ ¹⁴ ¹⁵ ¹⁶ 家飲みは低カロリーなおつまみで！おすすめレシピ50を管理栄養士が厳選 (4ページ目) - macaroni

<https://macaro-ni.jp/87295?page=4>

¹⁷ ¹⁸ ¹⁹ ²⁰ ²¹ 夏のおつまみ。枝豆のピリ辛醤油漬け - macaroni

<https://macaro-ni.jp/89751>

²² ²³ ²⁴ ²⁵ ²⁶ ²⁷ ²⁸ 止まらないおいしさ。甘辛こんにゃくステーキ - macaroni

<https://macaro-ni.jp/55936>

²⁹ ³⁰ ³¹ ³² ³³ ³⁴ 揚げない！鶏ささみのガーリックフライ - macaroni

<https://macaro-ni.jp/84677>