

1週間ダイエット献立 - 前日仕込み

BONIQ 公式低温調理レシピサイト (<https://boniq.jp/recipe/>)

【1品目】

鶏むね+塩麹たれ
(2食分/月昼・火夜)

<https://boniq.jp/recipe/?p=18820>



【2品目】

豚ももチャーシュー
(3食分/月朝・火昼・水昼)

<https://boniq.jp/recipe/?p=18820>



【3品目】

温泉卵
(3食分 / 月昼・火昼・水昼)

<https://boniq.jp/recipe/?p=18820>



【4品目】

きのこのクリームスープ
(2食分 / 月朝・月昼)

<https://boniq.jp/recipe/?p=867>



※茶色=BONIQを使ったメニュー (BONIQ 公式低温調理レシピサイトの該当レシピページへリンク)