

アスリートを支援するBONIQ 管理栄養士が設計

# 1週間ダイエット献立

Vo.3 (月)



Welcome!

## 1日3食 手軽に極上おいしいごはんを “しっかり食べながら、しっかりダイエット

アスリートの栄養管理をマネジメントする管理栄養士が考案。

BONIQの低温調理をフル活用して

ダイエット中におすすめの「簡単 × 効率的 × 栄養満点 × 極上おいしい × 満足度大」をすべて叶える、

1日3食 1週間分の低温調理献立。

それが「BONIQ 1週間ダイエット献立」です。

# 1週間ダイエット献立

## 目次

「1週間ダイエット献立」は、材料の買い出し～前日仕込みから始まります。  
 そして、月曜日～金曜日までの1週間、1日3食分の献立で構成されています。

・全体メニュー	P.4	・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 昼食	P.10
		1品目 (主食・主菜) : 塩麹サラダチキンうどん 温玉のせ (鶏むねは1/2食)	
・主食量	P.5		
・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 全品	P.6	・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 昼食	P.11
		2品目 (汁物) : 70°C 旨み倍増! きのこのクリームスープ (1/2食)	
・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 朝食	P.7	・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 夕食	P.12
1品目 (主食・主菜) : 豚ももチャーシューサンド (豚ももは1/3食)		1品目 (主食) : 雑穀ごはん (100~200g)	
・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 朝食	P.8	・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 夕食	P.13
2品目 (副菜) : 水菜とミックスビーンズのサラダ		2品目 (主菜) : 70°C ふわとろ いわしの梅煮 (1/2食)	
・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 朝食	P.9	・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 夕食	P.14
3品目 (汁物) : 70°C 旨み倍増! きのこのクリームスープ (1/2食)		3品目 (副菜) : パプリカときゅうりのサラダ	
		・1週間ダイエット献立 Vo.3 (月) 夕食	P.15
		4品目 (汁物) : 豆腐入り具だくさんみそ汁 (1/2食)	

※ 「Vo.1、Vo.2 : 1週間ダイエット献立のご案内、買い出し材料リスト、前日仕込み」は別紙のe-bookをご参照ください。  
 「Vo.3~ : 実際の1週間献立の内容」はVo.別 (曜日別) にそれぞれ一冊のe-bookにまとめられています。

# 1週間ダイエット献立

## 1週間ダイエット献立 - 全体メニュー

	月曜日 - Monday -	火曜日 - Tuesday -	水曜日 - Wednesday -	木曜日 - Thursday -	金曜日 - Friday -	土曜日 - Saturday -	日曜日 - Sunday -
朝食	豚ももチャーシュー サンド <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	雑穀ごはん	十二穀ブレッド	雑穀ごはん	辛味噌サラダチキン オープンサンド <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	雑穀ごはん	雑穀ごはん
	水菜とミックスビーンズ のサラダ	ふわとろ いわしの梅煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=9264">https://boniq.jp/recipe/?p=9264</a>	小学生考案！ スペイン風オムレツ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=19415">https://boniq.jp/recipe/?p=19415</a>	キムチとしらすの 納豆	野菜たっぷり食べる スープ	冷凍メカジキ そのまま中華煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=9260">https://boniq.jp/recipe/?p=9260</a>	簡単なのに完璧！ 筑前煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=6328">https://boniq.jp/recipe/?p=6328</a>
	旨み倍増！きのこの クリームスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=867">https://boniq.jp/recipe/?p=867</a>	豆腐入り具だくさん みそ汁	ブロッコリーと ナッツのスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3952">https://boniq.jp/recipe/?p=3952</a>	鶏ささみ+梅たれ きゅうりの和え物 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	ヨーグルト+ フルーツ	余っているおかず	和風きのこソースの 冷奴 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18175">https://boniq.jp/recipe/?p=18175</a>
	-	-	-	具だくさんみそ汁	-	豆苗入り中華風 スープ	具だくさんみそ汁
昼食	塩麴サラダチキン うどん 温玉のせ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	チャーシューと アボカド丼 温玉のせ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	チャーシューと アボカド丼 温玉のせ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	赤ワイン漬けまぐろ コンフィ活用パスタ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=1361">https://boniq.jp/recipe/?p=1361</a>	タレ絡む 牛肉の 韓国風ナムルサラダ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3846">https://boniq.jp/recipe/?p=3846</a>	和風きのこソースと 豚ひき肉パスタ/うどん <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18175">https://boniq.jp/recipe/?p=18175</a>	辛味噌サラダチキン オープンサンド <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>
	旨み倍増！きのこの クリームスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=867">https://boniq.jp/recipe/?p=867</a>	キャベツのカラフル サラダ	野菜のピクルス	季節のフルーツ	簡単ほうれん草の ナムル <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=11872">https://boniq.jp/recipe/?p=11872</a>	ヨーグルト× 冷凍フルーツ	和風ポタージュ パプリカのすり流し <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3705">https://boniq.jp/recipe/?p=3705</a>
夕食	雑穀ごはん	雑穀ごはん	雑穀ごはん	雑穀ごはん	雑穀ごはん	雑穀ごはん	バゲット
	ふわとろ いわしの梅煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=9264">https://boniq.jp/recipe/?p=9264</a>	鶏むね+塩麴たれ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	赤ワイン漬け まぐろのコンフィ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=1361">https://boniq.jp/recipe/?p=1361</a>	タレ絡む 牛肉の 韓国風ナムルサラダ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3846">https://boniq.jp/recipe/?p=3846</a>	冷凍メカジキ そのまま中華煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=9260">https://boniq.jp/recipe/?p=9260</a>	簡単なのに完璧！ 筑前煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=6328">https://boniq.jp/recipe/?p=6328</a>	スルメイカとトマト 白ワイン蒸し <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=12745">https://boniq.jp/recipe/?p=12745</a>
	パプリカと きゅうりのサラダ	野菜ときのこの ホイル蒸し	野菜たっぷり食べる スープ	簡単ほうれん草の ナムル <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=11872">https://boniq.jp/recipe/?p=11872</a>	豆苗入り中華風スー プ	めかぶとおくらの 和え物	ブロッコリーと アスパラのごま和え <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=4493">https://boniq.jp/recipe/?p=4493</a>
	豆腐入り具だくさん みそ汁	ブロッコリーと ナッツのスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3952">https://boniq.jp/recipe/?p=3952</a>	-	豆苗とワカメスープ	-	具だくさんみそ汁	和風ポタージュ パプリカのすり流し <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=3705">https://boniq.jp/recipe/?p=3705</a>

※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)

1週間ダイエット献立

1週間ダイエット献立 - 主食量

〃 主食でエネルギーコントロールをする 〃		重量	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
ごはん (白米)	いなりずし	35g	62	13.6	0.9	0.1
	おにぎり (小)	70g	118	26.0	1.8	0.2
	ごはん (小)	100g	168	37.1	2.5	0.3
	ごはん (小)	120g	202	44.5	3.0	0.4
	茶碗1杯 (普通)	150g	252	55.7	3.8	0.5
	大盛	200g	336	74.2	5.0	0.6
	カレーライス用	250g	420	92.8	6.3	0.8
	どんぶり	300g	504	111.3	7.5	0.9
食パン	12枚切り	30g	79	14.0	2.8	1.3
	8枚切り	45g	119	21.0	4.2	2.0
	6枚切り	60g	158	28.0	5.6	2.6
ベーグル	1個 (プレーン)	85g	220	44.2	6.8	0.9
パスタ	ゆで (乾麺で96g)	240g	358	68.2	12.5	2.2
中華麺	ゆで (生麺で111g)	200g	298	58.4	9.8	1.2

1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

全品

洋食から和食まで1日で楽しめる献立。朝食・昼食は仕込んでおいた主菜を早速活用して、サクッと準備完了。

パプリカなどの野菜で、積極的に摂りたいビタミンCも補給可。

タンパク質源も、肉（豚肉、鶏肉）、イワシなどの魚、卵、豆類、牛乳と豊富にしっかり摂取できます。

【月曜日 - 朝食 (3品)】	豚ももチャーシューサンド <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	水菜とミックスビーンズの サラダ	きのこのクリームスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=867">https://boniq.jp/recipe/?p=867</a>	-
				-
【月曜日 - 昼食 (2品)】	塩麴サラダチキンうどん 温玉のせ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=18820">https://boniq.jp/recipe/?p=18820</a>	きのこのクリームスープ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=867">https://boniq.jp/recipe/?p=867</a>	-	-
			-	-
【月曜日 - 夕食 (4品)】	雑穀ごはん	ふわとろ いわしの梅煮 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=9264">https://boniq.jp/recipe/?p=9264</a>	パプリカときゅうりのサラダ	豆腐入り具だくさんみそ汁
				

# 1週間ダイエット献立

## 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

### 朝食

#### 1品目 (主食・主菜) : 豚ももチャーシューサンド (豚ももは1/3食)

#### レシピ

63°C 材料少！鶏肉・豚肉・卵の5品作り置き

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

「作り置き 豚ももチャーシュー」は3食で食べきる。

残りは翌日 (火) 昼食と翌々日 (水) 昼食に。

#### 材料 (1食分)

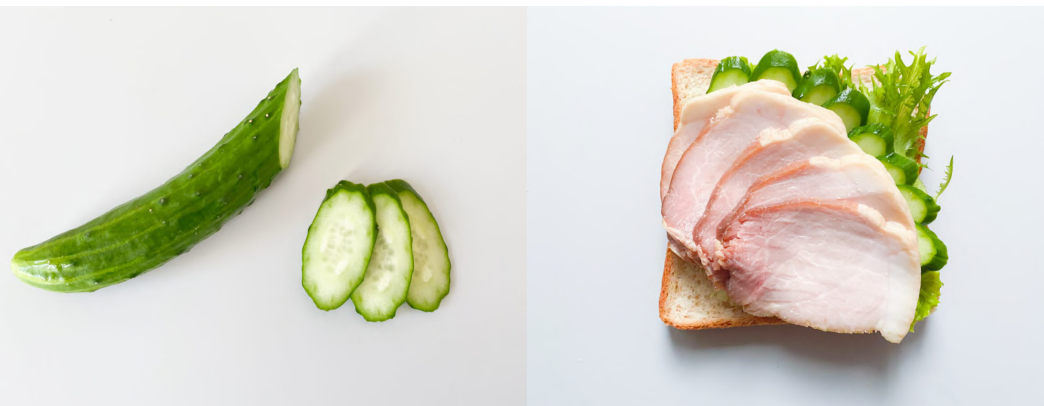
- ・作り置き 豚ももチャーシュー 100g (1/3量。脂身が多い場合は取り除く)
- ・十二穀ブレッド 1枚
- ・きゅうり (斜め薄切り) 1/4本
- ・サニーレタス 1~2枚

普通の食パンより、十二穀ブレッドの方が香ばしくてサンドに合いました。グラハムやライ麦パンなども合うと思います。

チャーシューにしっかり味が付いており、バターやマヨネーズなどの他の味付け食材 (調味料) はなくて十分という印象でした。粒マスタードは合いそうです。きゅうり、レタスなどのシャキシャキ野菜は、食感も良いので必須です。チャーシューは、しっかり冷やしてからカットしたので切りやすかったです。パン1枚でサンドにするのは難しかったので、2枚でサンドし半分にカットしました。

お鍋の調理では、お肉が厚いと中心部まで火を通すには、じっくり煮詰めなくてはならず、そのうちに味が濃くなってしまったり、お肉の旨みが煮汁に逃げ出してしまっていました。火加減が難しく、硬くなったり煮崩れたり...

チャーシューは、作る度に毎回同じようにはできないのが悩みでした。低温調理により、表面も中心部も均一に火が通り、味が染み込んでいて、食材の水分を逃さないことから、従来の調理法では成し得なかった独特のしっとりした食感に仕上がりました。カットすると、ハムのように柔らかな弾力があります。



## 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

### 朝食

#### 2品目 (副菜) : 水菜とミックスビーンズのサラダ

#### レシピ

—

#### 材料 (1食分)

- ・水菜 50g
- ・ミックスビーンズ (ゆで) 1袋
- ・トマト 1/2個
- ・お好みのドレッシング (なるべく油分が少ないもの)

彩りを考え、トマト1/2個をカラフルミニトマトに変更しました。

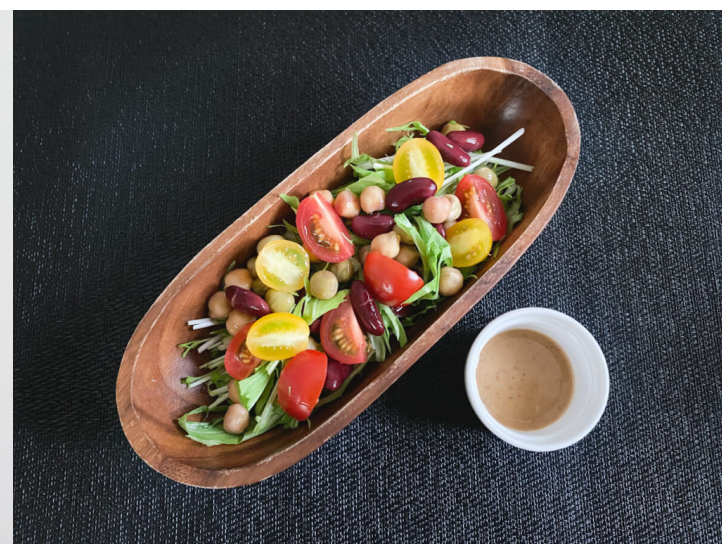
この組み合わせは、どんなドレッシングも合いそうですが、今回は金ごまドレッシングにしました。

ダイエット献立ですとドレッシングもノンオイルの方が良いでしょう。

豆の大きさを考え、ミニトマトを4分割にして食べやすくしました。

スプーンやフォークを使うと食べやすそうなので、お箸ではなくスプーン&フォークをセットしています。

食感が良くさっぱりして朝食向きです。





# 1週間ダイエット献立

## 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

### 朝食

#### 3品目 (汁物) : 70°C 旨み倍増! きのこのクリームスープ (1/2食)

#### レシピ

70°C 旨み倍増! きのこのクリームスープ

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

2食で食べきる。1/2は同日 (月) の昼食に。

#### 材料 (2食分)

- ・マッシュルーム 200g
- ・まいたけ 100g
- ・しめじ など好みのきのこ 200g
- ・オニオンパウダー (なくても可) 小さじ1
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・牛乳 200ml
- ・塩 適量
- ・パルメザンチーズ 適量

きのこの香りが良く濃厚でとろみがあるのでお腹を満たしてくれるスープです。

朝食の冷たいサンドやサラダに、ホットスープの組み合わせが合います。昼食のさっぱりしたうどんとの組み合わせも合います。

低温調理をする時に、きのこが軽くて浮いて来るので、瓶で押さえました。

70°Cになってからではなく、BONIQに水を張った時点でフリーザバッグを仕上げておいても良いでしょう。

オニオンパウダーがなかったため、入れていません。

パルメザンチーズは塩気としても入っていたほうが良く、トッピングすると熱さで溶けてくるので、食感もスープとベストマッチでした。

きのこの攪拌には、Vitamix a2500iを使用しています。スープが滑らかな食感になりました。

低温調理後、フリーザーバッグを開けた瞬間に、きのこの豊かな香りが立ち上りました。

旨みがぎゅーっと凝縮されスープにコクがありました。朝から大満足の献立です。



## 1週間ダイエット献立

### 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

#### 昼食

1品目 (主食・主菜) : 塩麴サラダチキンうどん 温玉のせ (鶏むねは1/2食)

#### レシピ

作り置き活用 主菜4品アレンジレシピ

<https://boniq.jp/recipe/?p=19267>

「作り置き 鶏むね」は2食で食べきる。

1/2は翌日 (火) の夕食に。

#### 材料 (1食分)

- ・作り置き 鶏むね (塩麴たれ) 1/2量
- ・作り置き 温泉たまご 1個
- ・冷凍うどん 1玉
- ・ごま油 適量
- ・すりごま (白) 少々
- ・ (お好みで) パクチー または、かいわれ

うどんをさっと茹でて、温かいままでも、水で締めて冷たくしてもどちらでも良いでしょう。

塩麴の塩加減で、タレをかけなくても十分です。

シンプルなうどんにごまの香りが引き立ち美味しいです。

温玉を混ぜるとマイルドな味と食感になり、ごまも絡んで食べやすいです。

あっさりなのにボリュームがあって食べ応えがあります。

時短でできました。

パサパサになりがちなむね肉が、低温調理でしっとり仕上がります。

お肉はジューシーで弾力があり、麴の旨みが均一に染み込んで、ワンランク上のサラダチキンになりました。

温玉は火加減が難しくなかなか出来上がりが安定しませんでした。低温調理で程良いやわらかさの温玉が失敗せずにできますね。

他のメニューと同時調理でできるのも嬉しいポイントです。



## 1週間ダイエット献立

### 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

#### 昼食

#### 2品目 (汁物) : 70°C 旨み倍増!きのこのクリームスープ (1/2食)

##### レシピ

70°C 旨み倍増!きのこのクリームスープ

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

2食で食べきる。1/2は同日 (月) の朝食に。

##### 材料 (2食分)

- ・マッシュルーム 200g
- ・まいたけ 100g
- ・しめじ などお好みのきのこ 200g
- ・オニオンパウダー (なくても可) 小さじ1
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・牛乳 200ml
- ・塩 適量
- ・パルメザンチーズ 適量

作り置き (同日の朝食の残り) の1/2。



# 1週間ダイエット献立

## 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

### 夕食

1品目 (主食) : 雑穀ごはん (100~200g)

#### レシピ

—

#### 材料

・雑穀ご飯 100~200g



## 1週間ダイエット献立

### 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

#### 夕食

#### 2品目 (主菜) : 70°C ふわとろ いわしの梅煮 (1/2食)

##### レシピ

70°C ふわとろ いわしの梅煮

<https://boniq.jp/recipe/?p=9264>

2食で食べきる。1/2は翌日 (火) の朝食に。

##### 材料 (2食分)

- ・いわし (頭~尾まで約22cmの大振りもの) 4尾
- ・塩 (振り塩用) 適量
- <フリーザーバッグに入れる調味料と材料>
- ・しょうが (スライス) 1かけ分
- ・梅干し 大1個 (小なら2~3個。梅チューブでも可)
- ・酒 (電子レンジなどで煮切る) 大さじ2
- ・みりん (電子レンジなどで煮切る) 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- <仕上げ>
- ・針しょうが (細いせん切り) 適量
- ・木の芽 2枚 (適宜)

梅と生姜の効果でいわしの生臭みは解消され、身はふっくら柔らかく仕上がりました。

いわしを梅や針生姜と一緒に食べると爽やかな味わいです。

梅は大きめにほぐすことで、仕上がったいわしと一緒に食べやすかったです。塩焼きばかりだったいわしの調理の幅が広がりました。骨の多い魚ですが、骨からの身離れが良く、骨は気になりませんでした。フリーザーバッグからそと取り出すと皮も剥けませんでした。

ダイエットメニューの2食分のメインになるのも調理時間の短縮になりありがたいです。

このメニューは、従来の調理法のように、調理中に魚に煮汁を掛けたり、ひっくり返すことがないので、煮崩れなくきれいに仕上がるのが魅力的でした。

新鮮ないわしの香りと旨みが最大限に引き出された一品です。中まで味が浸透し、身がふっくら柔らか。

料亭料理のような上品な一品を家庭で作ることができました。

火加減が難しい魚料理も失敗なしなのが嬉しいです。

旬の時期には鮮度の良いいわしを選び、ぜひ作りたいメニューです。



## 1週間ダイエット献立

### 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

#### 夕食

#### 3品目 (副菜) : パプリカときゅうりのサラダ

##### レシピ

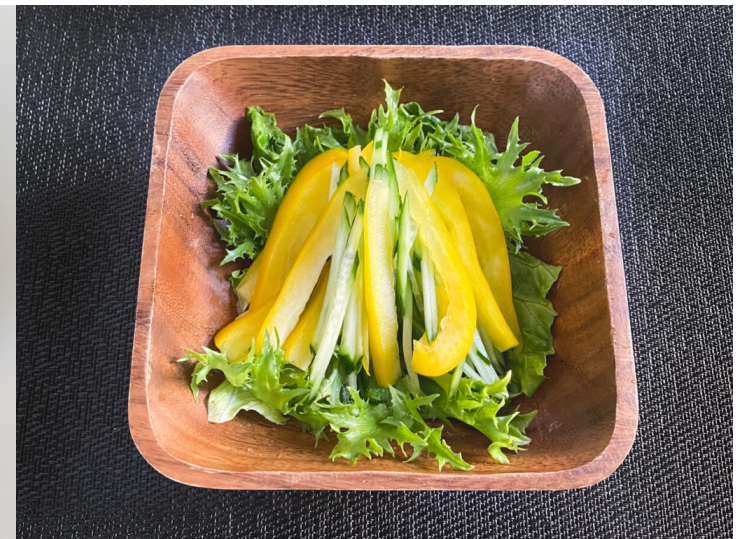
材料を千切りにし、食べる直前にドレッシングで和える。  
サニーレタスを敷いた皿に盛る。

##### 材料 (1食分)

- ・パプリカ (千切り) 1/4個
- ・きゅうり (千切り) 1/4本
- ・サニーレタス 1枚
- ・お好みのドレッシング (なるべく油分が少ないもの) 大さじ1~2

彩り綺麗なサラダで食卓が華やぎます。  
ドレッシングを食べる直前に和えることで、野菜のシャキシャキ食感も楽しめました。

サラダのドレッシングは柚子ポン酢で頂きました。



## 1週間ダイエット献立 Vo.3 (月)

### 夕食

#### 4品目 (汁物) : 豆腐入り具だくさんみそ汁 (1/2食)

#### レシピ

—

2食で食べきる。

1/2は翌日 (火) の朝食に。

#### 材料 (2食分)

- ・木綿豆腐 150g
- ・小松菜 (2株) 3cm幅
- ・玉ねぎ (薄切り) 1/2個
- ・なめこ 1袋
- ・だし汁 4カップ
- ・みそ 大さじ2

名前の通り、具だくさんのご馳走みそ汁です。  
玉ねぎの甘さとなめこのまるやかさが旨みを引き立てていました。

小松菜の食感や鮮やかさを活かすため、時差で追加しました。  
2日目もみそ汁を温める際に小松菜を追加すると良いでしょう。

