

1週間ダイエット献立 - 水曜日の3食

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

【水曜日 - 朝食 (3品)】



十二穀ブレッド



簡単スペイン風オムレツ

<https://boniq.jp/recipe/?p=19415>



ブロッコリーとナッツのスープ

<https://boniq.jp/recipe/?p=3952>



【水曜日 - 昼食 (2品)】



チャーシューとアボカド丼 温玉のせ

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



野菜のピクルス



【水曜日 - 夕食 (3品)】



雑穀ごはん



赤ワイン漬けまぐろのコンフィ

<https://boniq.jp/recipe/?p=1361>



野菜たっぷり食べるスープ



※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)