

1週間ダイエット献立 - 土曜日の3食

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

<p>【土曜日 - 朝食 (4品)】</p>	<p>雑穀ごはん</p>	<p>冷凍メカジキ そのまま中華煮 https://boniq.jp/recipe/?p=9260</p>	<p>鶏ささみ+梅たれ きゅうりの和え物 https://boniq.jp/recipe/?p=19267</p>	<p>豆苗入り中華風スープ</p>
				
<p>【土曜日 - 昼食 (2品)】</p>	<p>和風きのこソースと豚ひき肉の パスタ/うどん https://boniq.jp/recipe/?p=18175</p>	<p>ヨーグルト+冷凍フルーツ</p>		
				
<p>【土曜日 - 夕食 (4品)】</p>	<p>雑穀ごはん</p>	<p>簡単なのに完璧！筑前煮 https://boniq.jp/recipe/?p=6328</p>	<p>ヨーグルト+冷凍フルーツ</p>	<p>具だくさんみそ汁</p>
				

※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)