










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/>)

<p>【水曜日 - 朝食 (4品)】</p> 	<p>雑穀ごはん</p> 	<p>ふわとろ いわしの梅煮 https://boniq.jp/recipe/?p=9264</p> 	<p>ゴーヤのおひたし https://boniq.jp/recipe/?p=4912</p> 	<p>高野豆腐のみそ汁</p> 
<p>【水曜日 - 昼食 (4品)】</p> 	<p>雑穀ごはん</p> 	<p>鶏むねの月見つくね風 https://boniq.jp/recipe/?p=16421</p> 	<p>切り干し大根ときゅうりの ツナサラダ</p> 	<p>高野豆腐のみそ汁</p> 
<p>【水曜日 - 夕食 (4品)】</p> 	<p>雑穀ごはん</p> 	<p>塩鯖のカレーマリネ https://boniq.jp/recipe/?p=2339</p> 	<p>切り干し大根ときゅうりの ツナサラダ</p> 	<p>キャベツとえのきのみそ汁</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)