

追加メニュー+レシピ

朝	朝	朝	朝	朝
コーンフレーク	フルグラ	プロテインバー	ソイジョイ	春雨スープ
昼	昼	昼	昼	昼
チャーハン 冷凍でも良い。出来れば自分で作った方が良い。	ざるそば(10割推奨)	プロテインバー	ソイジョイ	春雨スープ
晩	晩	晩	晩	晩
ビーフン 市販のケンミンの焼きビーフンが良い。野菜たっぷりで作って下さい。	コムタンスープ コストコに売っていた。レタス等沢山入れて美味しいスープを召し上がれ。	カニ カニは最高に美容に良いのでお財布に余裕があれば月1で食べたいところ。	寿司丼 寿司酢があれば、ご飯に混ぜるだけですし飯が出来て、刺身乗せて食べるだけ。	焼肉(サラダしっかり)塩で食べるのがオススメだが、そこまでする必要はない。好きなタレどうぞ。
朝	朝	朝	朝	朝
トロロご飯 山芋は凄く身体に良いので、積極的に食べよう。	温玉	漬物	アボカド	お茶漬け
昼	昼	昼	昼	昼
高菜ピラフ(ピラフ系何でも) 冷凍でok	お茶漬け	ジャコ丼 所謂シラス。ご飯にのっけて、大根おろしのっけて、醤油で	モヤシ卵とじ丼 https://folk-media.com/1691826	野菜のペペロンチーノ風炒め https://folk-media.com/1691826
晩	晩	晩	晩	晩
豚バラ白菜 https://folk-media.com/1691826	ササミ料理何でも 例:ササミ、キュウリ、モヤシ、サラダ 例:ササミとオクラ和え https://folk-media.com/1691826	鶏皮焼き	鯖缶丼	レンジでカボチャ煮物 https://folk-media.com/1691826
晩	晩	晩	晩	晩
レタスのバター炒め(醤油でもオイスターソースでも麺つゆでも白だしでも顆粒スープの素系でも何でも良い)	チャプチェ 市販の物でok	麻婆春雨 市販の物でok	おでん 鶏肉でダシ 薄口醤油:酒:みりん 2:1:1 具材下処理して入れる。 白ダシ簡単ver:下にリンク貼りました。	こんにゃく担々麺 https://macaroni.jp/88082

晩	晩	晩	晩	晩
米粉パンバーガー 挽肉を潰してそのまま焼く。レタス等と一緒にオーロラソースを挟んでどうぞ。	←サラダ菜を使うのがオススメ	おでん簡単ver ヤマキの白ダシレシピはオススメ https://www.yamaki.co.jp/ https://www.yamaki.co.jp/recipe/%E7%B0%A1%E5%8D%98%EF%BC%81%E3%81%A0%E3%81%97%E9%A6%99%E3%82%8B%E7%99%BD%E3%81%A0%E3%81%97%E3%81%8A%E3%81%A7%E3%82%93		
晩	晩		晩	
塩キャベツ 塩をまぶして、軽く水分を抜く。 水が出てきたら捨てて、白ダシをかける。 混ぜて出来上がり。 塩昆布等を入れても良い。	カボチャのポタージュ カボチャの種、ワタ取り除き、フワリとラップをかけてレンジ(500wで2分半)。 粗熱取れたら、四等分にして皮を削ぐように切り落とす。 カボチャ薄切りにして鍋でバター(20g)と一緒に炒める。中火で2分程。 水150ccを入れて蓋をする。蓋をして10分煮る。⇒木べら等でカボチャを潰しアーモンドミルク200cc(牛乳でも可)を少しずつ入れる。塩(1摘み位)を入れて味を調える。	人参すりおろしスープ 人参1/2本をすりおろす。玉葱1/4弱を微塵切り。バター小さじ2を鍋に溶かし、玉葱中火でしっかり炒める(お好みで)。 人参を入れて少し炒めて塩コショウ少々。アーモンドミルク400ccとコンソメスープ等を入れて弱火で15分。塩コショウで味を調える。		
晩			晩	
野菜タップリドライカレー ゴロゴロ系野菜を洗ったり切ったり下ごしらえ。 オススメ:ナスとスッキーニ(多めに)、パプリカ、人参、ジャガ芋等好きな野菜。 鶏肉 カレールウ 肉を炒めて、野菜を炒めて、本来のカレーの水の分量1/4~1/2を入れる。しばらく煮る。人参に火が通ったら、火を止めてカレールウを入れる。ルウは予め包丁で刻んでおくと溶けやすい。水が少ないので溶けにくい為必須。 再度を火にかけて馴染んだら出来上がり。		鮭のコーンポタージュ 玉葱1/4個 鮭1切れ コーン50g(冷凍か缶詰) アーモンドミルク50cc バター15g 鮭に塩を振り、10分放置⇒水分を拭き取る。4等分に切る。 鍋にバターを溶かし、玉葱を薄切りにして炒める。しんなりしたら、片栗粉小さじ1入れる。水100cc少しずつ入れる。 煮立ったら、コーンと鮭入れる。塩1摘み。5分程弱火で煮る。 アーモンドミルク少しずつ入れる。塩コショウで味を調える。		
晩	間食		晩	
モヤシナムル簡単ver モヤシ1袋をレンジ用のボウルに入れて軽くラップ。 600wで2分~3分 塩、小さじ1/4位振りかける 1分~3分放置。水が出てくるので、箸等で抑えて絞出す。しっかり水を切る事で、パチャパチャ感を予防できる。 ニンクチューフ小指の爪1/2位、鶏がらスープの素(粉や顆粒)小さじ1前後、胡椒(お好み)、ごま油小さじ1~2、スリゴマ小さじ1~2 豆板醤を入れたり、ほうれん草入れたり、お好みにアレンジ♪	米粉パンケーキ 米粉100g 卵2個 砂糖(甜菜糖)大さじ1 塩1つまみ強 アーモンドミルク30g強 白身を泡立たせた方が良いが、時間なければ、一気に全部混ぜてもそこまで問題ない。 油しいて、フライパンで弱火で両面焼く。 アーモンドミルクを牛乳でも良い 個人的にはこれの2倍作って冷凍して常備しておく。 ※クルミを入れても美味しい。細かく砕いて入れるだけ♪	鯛のカルパッチョ オリーブオイル ぶっかける 塩コショウまぶす。 ハーブ等あればまぶす。無くても良い。 ジェノベーゼソース等があると尚良い。		