

W e i g h t L o s t E a t i n g

ダイエットレシピブック

食べて、やせる!



健康的に食べてやせることができる
ダイエットレシピブックです。
あなたの生活に取り入れて、
ぜひ役立ててください!

「食べて、やせる！」 ダイエットレシピブック

目次

スープ

トマトとホウレンソウのスープ	4
カリフラワースープ	6
ブロッコリースープ	8
にんじんとトマトのスープ	10
西洋梨とズッキーニのスープ	12

サラダ/野菜料理

きゅうりとマスクメロンのサラダ	14
ボリューム満点ツナサラダ	16
スパイシー野菜オムレツ	18

魚料理

サーモンのハーブマヨネーズ添え	20
サーモンのサクサク団子 レモンクリーム添え	21
マグロステーキ アプリコット添え	23
オヒョウのロースト、バナナとオレンジ添え	25

肉料理

マスタードチキン	27
チキンのゴルゴンゾーラチーズとプルーン詰め	28
赤ワインで作るビーフシチュー	31

パスタ／麺類

チキンとサンドライトマトのオルゾーパスタ.....	33
ベジタブル・ラタトゥイユ・パスタ.....	36
チキンと春野菜の焼きそば.....	38

デザート

ベビーティラミス.....	41
---------------	----

3～4人前の分量です。
保存できるものもありますので、
時間がある時に作り置きしておくとう便利。

