

DIET COURSE

◆ダイエットコースI◆

バランスの取れたメニューで 体型を維持したい、健康的な体重管理を目指すあなたにピッタリ。カロリー控えめなのに、美味しさはお墨付きです！
調味料や食材にもこだわり、主食は雑穀米や玄米等を、デザートにはラカントを使います。

会費 (レシピ、材料費込み) ¥7,150 (税込み)

6か月コースは、作り方動画とレシピをスマホにお届けします ¥42,900 (税込み)



1月

白菜と肉団子の土鍋煮込み
エビ蒸し餃子
ブロッコリーのかにあんかけ
みかんのジュレ



2月

鶏と里芋の豆乳味噌グータン
野菜シューマイ
白菜の柚サラダ
抹茶ミルクプリン



3月

チンジャオロース
帆立とチンゲン菜のクリーム煮
セロリの中華漬け
いちごゼリー



4月

鶏手羽元のピリ辛黒酢煮
八品目サラダ
豆乳けんちん汁
ルンズのはちみつ風味パンコッタ



5月

野菜たっぷりドライカレー
シーフードマカロニサラダ
トマトのはちみつマリネ
いちごヨーグルトプリン



6月

肉団子の甘酢あんかけ
ニラまんじゅう
鶏がゆ
グレープフルーツのグラニテ



7月

牛肉と野菜のピリ辛和え
チョレギサラダ
豚キムチのら玉丼
抹茶のジェラート



8月

薬膳スープ
丸ごとトマトのしょうがスープ
たこコロッケ
五穀カレーリゾット
あずきの薬膳ざい



9月

さんまの佃煮
ごぼうサラダ
小松菜のそぼろ春雨
くるみ餅



10月

イタリア風 魚介の紙包み焼き
アラビアータ
クリスピーチキン
チャイムース



11月

水ぎょうざ
鶏レバーのオイスター炒め
甘酢れんこんサラダ
洋ナシのフラン



12月

アクアパッツァ
米粉のクリスピーピザ
手作りドレッシングのサラダ
いちごのダイエットチーズケーキ