

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

- トマトとハ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。

