

2023.3 脂質異常症対策レシピ

| | 事前準備 | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|-----|--|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ごはん | 洗米・浸水 | | | | | | | | | | | | |
| 春野菜の胡桃ダレ | | 春野菜 | | | 胡桃ダレ | | | | | | | | |
| 自家製ポン酢 なめこと 蕪のおろし和え | ポン酢 | | | カブ | なめこ | | | | | | | | |
| けんちん汁 | | | | | | | | | | | | | |
| 青魚のネギ味噌焼き | | | | ネギ味噌 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 信玄餅 | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----|-----|----|----|----|
| 色分け | 切もの | 加熱 | 作業 | 盛付 |
|-----|-----|----|----|----|