

2023.5 むくみ対策レシピ

| | 事前準備 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|--------|--|---|-----|-----|------------|----|--|--|--|--|--|
| ズッキーニの浅漬 | | 切って漬ける | | | | | | | | | | | |
| 新じゃがの味噌和え | | | | | | | 600W 3分 | | | | | | |
| サラダ野菜 | | | | | | | | | | | | | |
| ゴボウとひき肉のスープ | | | | 炒 | 煮 | | | | | | | | |
| 酢飯 | 洗米・浸水 | | | | 寿司酢 | | 蒸らし | | | | | | |
| カツオの漬け、トッピング | | トッピング | | | A | カツオ | 漬込 | 漬込 | | | | | |

| 若鮎（和菓子） | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

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