

ごはん 茶わん 軽く1杯
 →玄米・押し麦ませるのちよし
 →大根の葉 みじん切りゆでるしほす↓熱々ごはんにませるのちよし

魚を食えましよう!
 ま魚 いわし サマ 尾or尻 [青魚のかば焼き] 1人前

包丁で開きます。中骨をとはず。サマは包丁でいわしの手開きができます。

アボカドを2つに割り(種をとり)乱切り

トマトへたをとり乱切り

豆乳を飲みましよう

杏仁

アボカドサラダ

【2~3人分】アボカド1コ トマト1コ マヨネーズ大さじ

総合ビタミン アボカド 油脂分は植物性(オリーブオイルと同じ) 価不飽和脂肪酸

【2~3人分】海藻サラダ1袋 トーフ 100g 追いかつおゆ 大さじ

コーヒー味 ココア味 紅茶味 いちご味 バナナ味 色々売ります

片切り粉をうすくまぶします

フライパンを火にかけて サラダ油(小1) 粉まぶした魚 両面焼きます。

0000 ガス火

調味料入れて炒め煮めたくします。(揚げるより)焼く! 蒸す!

【さとう 小1 mirin 小1 おろしおろし 大1/2 水 大1 しょうがおろし 小1】

Asparagus cut トマトの皮湯むきおろし切り 玉ねぎ 1/4コ すりおろす

Asparagus トマト和え オリーブオイル サラダ

水溶性食物繊維 セイゴ 腸を快調に!

たっし(おろし)の水に海藻をまぜる。

アルコール 少量 → シャングスでおはれに! 少量

スイーツ 少量 → 果物 適量

一品副菜を増やましよう

水菜 1/2 柿(orリンゴ) 線切り

水菜とフルーリのサラダ 2-3人分

塩 和える オリーブオイル 小1

ネバネバ成分 水溶性食物繊維 しろろ、オクラ、めかぶ、なとうで一品増やましよう!

ザルにあける 2-3分ゆでる 和える

糖尿病予備軍・高脂血症の食事療法 (レシピ集)