



・魚の照り焼き
・筑前煮



・エビチリ
・炒飯



・スパゲッティミートソース
・シーザーサラダ



・あじの塩焼き
・お吸い物
・炊き込みごはん



・豚しゃぶサラダ 玉ねぎドレッシング
・野菜味噌汁
・浅漬け



・サーモンニエル タルタルソース
・手作りドレッシングのサラダ
・ミネストローネ



・八宝菜
・粟米湯(スーミータン)



・ロールキャベツ
・手作りマヨネーズの角切りサラダ



・野菜炒め
・玉子スープ



・肉じゃが
・白和え



・青椒肉絲
・酸辣湯



・五目豆
・五目カレーライス



・茶碗蒸し
・煮魚



・クリームシチュー
・野菜の香草パン粉焼き



・牛ステーキ
・焼き野菜のマリネ



・麻婆豆腐(マーボ豆腐)
・焼き餃子
・スープ餃子



・オムライス
・野菜スープ



・アジのオープン焼き
・トマトとパセリのブルスケッタ

基礎ファーストコース 基本方針

- point! 01 糖質オフ**
糖質を可能な限り排除する。
- point! 02 グルテンカット**
グルテン(小麦・小麦粉)は血糖値上昇に大きく影響するため、可能な限り排除する。
- point! 03 オメガ3摂取**
オメガ3(加工しない亜麻仁油、エゴマ油、魚など)は体の中で作り出すことが出来ないため、食べ物から摂取する必要がある。通常の食事では不足しがちなので積極的に摂取する。
- point! 04 栄養豊富**
食材が持つ栄養素を最大限に活かす。
水にさらす、加熱するなど調理法によってせっかくの栄養素がなくなってしまうこともあるので、伝統的な調理法であってもそれが実現できていないと栄養素を活かした別の調理法を推奨することがある。
- point! 05 体にいい良質の油のみ使用**
体にとっても悪いとされるトランス脂肪酸。
一番危険だと言われているのはサラダ油、リノール油などを加熱して使用すること。
すなわち炒め油、揚げ油として使うことです。キッチンソムリエでは炒め油にはココナッツオイルを使っています。ココナッツオイルはアルツハイマーなどの認知症予防に最適と言われています。
- point! 06 こだわり調味料**
糖質オフ、グルテンカットの厳選されたビオ・マルシェなどのこだわり調味料のみ使用。

