

## 2022.12 買い物リスト 胃を労わるレシピ

大根の千枚漬け	4人分
温レタスの和風ベジミートソースがけ	2人分 (ベジミートソースは4人分)
鯛のアラ煮	2人分
レンコンのすり流し汁	2人分
焼きりんごのアイス添え	1~2人分

生椎茸 1個 (15g)  
大根 200g くらい  
レンコン 60g  
ゴボウ 20g  
ショウガ 10g +5g  
ニンニク 1/2片 (3g)  
ネギ 20g +α  
三つ葉 トッピング  
小松菜 20g くらい  
レタス 1/4個

紅玉りんご 1/2個

ミント、セルフィーユ等 適量

鯛の頭 1尾分

バター 5g

※青字はデザート材料

和風ベジミートソース日持ち：冷蔵保存 5日

大根の千枚漬け日持ち：冷蔵保存 14日

※大豆ミートが乾燥品の場合は水で戻して絞り、  
50g くらいにする (参考量：まめたん 16g)

袋に記載されている戻し率を参考にしてください

砂糖 20g + 大さじ 1/2 + 大さじ 1/2 (6g)

塩 小さじ 1/2

米酢 大さじ 1 と 1/2

酒 100cc

しょう油 大さじ 2

みりん 大さじ 2

みそ 大さじ 2 (36g)

オリーブオイル 大さじ 1 (12g)

かつお節 3g

昆布 3+2g

赤唐辛子 1/2本

味噌 25g

大豆ミート (※) 50g

山椒 トッピング用 お好みで

ホールトマト (角切り) 200g

レーズン等 25g

くるみ (ローストタイプ) 15g

バニラアイス 適量

シナモンパウダー

無断転用禁止  
象の台所