

2023.2 買い物リスト 貧血対策レシピ

牡蠣とほうれん草のソテー	2人分
パセリとキノアのタブレ	2人分
トルコの肉団子「キョフテ」	4人分
レンズ豆のトマトスープ	2人分
ポンカンのオレンジット	2人分

ほうれん草 100g (1/2pc)
ブロッコリースプラウト 40g
パセリ 20g+トッピング用
紫キャベツ 30g (又はキャベツでも可)
レモン 1/2個 (又は果汁小さじ2)
玉ねぎ 1/2個 (90g)
にんじん 1/4本 (45g)

ポンカン 1個 (160g)

牡蠣 180g (約1pc) (使用は1人2~3個)

バター 8g+ (8gお好みで)

牛ひき肉 230g

※青字はデザート材料

片栗粉 大さじ1 (9g) + 小さじ1 (3g)
(又は重曹 小さじ1/3)

薄力粉 5g
乾燥パン粉 大さじ2 (6g)

塩 38g~

オリーブオイル 小さじ1 (4g)

クミンパウダー 小さじ1/4 (省略可)
チリパウダー 小さじ1/4
コンソメ顆粒 小さじ1と1/2 (4.5g)

赤レンズ豆 (乾燥) 40g
キノア 20g (大さじ1+小さじ1)

トマトペースト 2袋 (大さじ2・36g)
ブラックオリーブ 3粒 (10g)

砂糖 40g
スイートチョコ 100g