

2023.3 買い物リスト 脂質異常症対策レシピ

春野菜の胡桃ダレ	2人分
自家製ポン酢 なめこと蕪のおろし和え	2人分
けんちん汁	4人分
青魚のネギ味噌焼き	2人分
信玄餅	4人分

長ネギ 1本くらい
 万能ネギ (トッピング用) 2本
 なめこ 1袋 (100g)
 カブ (根) 2個 (160g くらい)
 シソ 1~2枚
 大根 100g
 人参 1/3本 (50g)
 ゴボウ 1/4本 (60g)
 レンコン 50g
 しいたけ 2枚 (30g)
 春野菜 (菜の花、ウルイ、タラの芽 など)
 100g

青魚 80g 2切れ (ブリ、鯖、スズキなど)
 しらす 16g

油揚げ(手揚げ風) 1/2枚 (25g)
 木綿豆腐 1/3丁 (120g 前後)

※青字はデザート材料

味噌 大さじ2 (36g)
 しょう油 大さじ2 くらい
 ポン酢 大さじ2 くらい ※市販品を使う場合
 みりん 大さじ3 (54g)
 かつお節 3g
 昆布 3g
 しょう油 70cc (84g)
 砂糖 小さじ1/2 (2g)
 柚子果汁 50cc

砂糖 小さじ1と1/2 (4g)
 はちみつ 10g

ごま油 小さじ1
 和風出汁 (無塩) 600cc

胡桃 30g

白玉粉 50g
 砂糖 40g
 きな粉 20~25g
 黒蜜 お好みの量 (又は黒糖 30g)

} ポン酢材料