

2023.4 買い物リスト 気分を上げる！ハッピーホルモンレシピ

塩豆腐のサラダとサジキ風ドレッシング	3~4人分
春キャベツのアンチョビホットサラダ	2人分
ハーブチキンミートローフ	5人分
豆のポタージュ	2人分
桜ゼリーとヨーグルトの葛プリン	2個分

春キャベツ 1/4個 (300g)
 玉ねぎ 1個
 デイル 7g (7枝分くらい)
 パセリ 27g (2枝分くらい)
 サラダ野菜 適量
 空豆 正味 40g
 グリンピース 正味 50g

ベビーリーフ
 ブロッコリー
 アルファルファ 等

<参考量>

空豆 1さや (3粒) の中身 15g
 グリンピース 1さやの中身 5.5g



鶏むねひき肉 500g
 ベーコン 16g

卵 1個
 豆腐 130~150g
 ヨーグルト (無脂無糖) 150g
 粉チーズ お好みで
 牛乳 80g
 牛乳 50g
 ヨーグルト 100g



アンチョビフィレ 3枚 (9g) 又はペースト
 ケーパー 小さじ2 (10g)
 にんにくペースト 小さじ1/2 (2.5g)
 粒マスタード 大さじ1 (18g)

オリーブオイル 小さじ1~2
 パン粉 (乾燥) 20g (1/2カップ)

塩
 胡椒
 砂糖 小さじ1 (3g)

和風顆粒出汁 (無塩) 1g
 コンソメ顆粒 小さじ1 (3g)

しょう油 大さじ1/2 (9g)
 酢 大さじ1/2 (7.5g)
 レモン汁 小さじ1

アーモンド お好みで

本くず粉 9g
 砂糖 15g (ラカント使用)
 白砂糖 5g
 バニラオイル 3~4滴
 粉ゼラチン 1g
 レモン果汁 小さじ1/2
 赤食紅 適量 (省略可)
 桜パウダー 小さじ1/4
 桜の花の塩漬け 2~4個 (省略可)

※青字はデザート材料

桜パウダー、桜の花の塩漬けは製菓材料専門店で購入 (富澤商店)