

2023.5 買い物リスト むくみ対策レシピ

ズッキーニの浅漬け	3~4人分
新じゃがの味噌和え サラダ仕立て	2人分
ゴボウとひき肉のスープ	2人分
カツオの手こね寿司	2人分
若鮎 (和菓子)	3~4匹分

ズッキーニ 1本 (150~200g)
ゴボウ 60g (新ごぼう1本)
長ネギ 40g (1/2本)
青ジソ 5枚くらい
生姜 10~20g くらい
ミョウガ 1本
海苔 全形1/2枚くらい
新じゃがいも 2個 (120g)
サラダ野菜 適量 (1人40g)
レモン 1/4個 (またはレモン汁)

カツオ (刺し身) 120g

鶏モモひき肉 50g

卵 1個 (50g)

※青字はデザート材料

昆布 3~4g くらい
炒りゴマ (白) 小さじ1/2 (1g)

米 1合 (150g)

しょう油 90cc

みりん 34cc

酒 23cc

米酢 32cc

味噌 大さじ1/2 (9g)

鶏ガラ顆粒出汁 小さじ1 (3g)

塩

砂糖 6g (小さじ2)

はちみつ 小さじ1 (7g)

ゴマ油 8cc

オリーブオイル 適量 (1人小さじ1)

※またはお好きなオイル

白玉粉 20g

薄力粉 50g

砂糖 58g

小豆餡 60~80g

みりん 小さじ1 (6g)

重曹 0.5g (小さじ1/4)

油 適量