

## 2023.6 買い物リスト 暑さと湿気に打ち勝つ！レシピ 「時間栄養学」

青唐辛子のピリ辛ごま味噌だれ／スティック野菜	4人分（味噌だれ）
インゲンのアーリオ・オーリオ	2人分
鶏のバリッと焼き 油淋鶏ソース（サラダ仕立て）	2人分
豆乳のとろみスープ シェントウジャン（鹹豆漿）	2人分
アメリカンチェリーのクラフティ	マフィン型6個分

いんげん 100g  
 ニンニク 9g（1～2片）  
 玉レタス 40～50g（葉1～2枚）  
 ショウガ 15g  
 シソ 2枚  
 ミョウガ 1本  
 かいわれ大根 20g  
 青唐辛子 1/2本～1本（2g前後）  
 パクチー お好みで  
 きゅうり、セロリ、人参など  
 スティック野菜用 適量

アメリカンチェリー（12個）100g

鶏もも肉 1枚（240g）

無調整豆乳 250cc  
 牛乳 100g  
 生クリーム 50g  
 バター 型に塗る用

※青字はデザート材料

オリーブオイル 小さじ1/2  
 ごま油 小さじ1  
 ラー油またはごま油 お好みで

塩  
 砂糖 9g（大さじ1）

しょう油 18g（大さじ1）  
 みりん 大さじ1/2  
 酒 大さじ1/2  
 酢 15g（大さじ1）  
 黒酢 大さじ1  
 ナンプラー 小さじ1/2

練りごま 15g（大さじ1）  
 味噌 30g（大さじ1と1/2）

ザーサイ（味付） 20g  
 干しエビ 5g（中華食材）

卵 1個  
 砂糖 30g  
 バニラオイル 適量  
 薄力粉 20g  
 粉糖 お好みで

ココット型6個など（全量240cc）  
 小分けして焼いても1個で作ってもOK