

2023.7 買い物リスト 抗酸化レシピ 「美肌と生活習慣病対策」

ピーマンの焼き浸し	2~4 人分
蒸しナスのアンチョビマリネ	4 人分
ラヴィゴットソースと鯛のポワレ	2 人分 (ソースは 4 人分)
パセリのジェノベーゼパスタ	2 人分
レモンマフィン	マフィン型 6 個分

ピーマン 2 個 (60 g)
 ナス 2 本 (200 g)
 にんにく 3 g (1 個 (6 g))
 パセリ 25 g くらい
 中玉トマト 1 個 (120 g)
 玉ねぎ 30 g (1/6 個)
 ミョウガ 1 本 (20 g) 省略可
 きゅうり 1/2 本 (50 g)

レモン 1 個分

鯛の切り身 2 切れ
 しらす 20 g

生ハム お好みで

有塩バター 70g
 卵 2 個

※青字はデザート材料

しょう油 大さじ 1 (18 g)
 みりん 大さじ 1 (18 g)
 酒 大さじ 1 (15 g)
 リンゴ酢 大さじ 3 (45 g)
 和風顆粒出汁 (無塩) 小さじ 1/3 (1 g)
 コンソメ顆粒 小さじ 1/2 (1.5 g)
 ゴマ油 小さじ 1/4 (1 g)
 油 (サラダ油等とオリーブオイル) 適量
 オリーブオイル 大さじ 2 (24 g)

かつお節 お好みで適量

砂糖 小さじ 1 (3 g)
 塩
 チリパウダー 小さじ 1/4 (0.5 g)

パスタ (1.4mm) 160 g
 粉チーズ 小さじ 2 (4 g)
 ケッパー 小さじ 2 (10 g)
 アンチョビ 1 枚 (3 g)

カシューナッツ 30 g

砂糖 70 g
 薄力粉 120g
 ベーキングパウダー 小さじ 1 と 1/2 (6 g)
 純粉糖 50 g
 レモン汁 小さじ 2 (10 g) (レモンで足りない場合)
 ピスタチオ 適量
 オレンジリキュール 小さじ 2 (省略可)