

2023.8 買い物リスト 身体の調子を整えるレシピ 「ビタミン・ミネラル」

ガンボスープ	2~3 人分
ガーリックシュリンプ	2 人分
小松菜のお浸し	2 人分
ニース風サラダとカツオの水煮	2 人分 (カツオの水煮：作りやすい分量)
ココナッツのブラマンジェとグレープフルーツのスープ	75cc×4 個分

玉ねぎ 1/2 個くらい	
セロリ 50 g (1/2 本)	
ピーマン 1 個 (30 g)	
中玉トマト 1 個 (120 g)	
トマト 40 g	} サ ラ ダ 用
ベビーリーフやサニーレタス 60 g	
じゃがいも 100 g	
オクラ 3 本 (30 g)	
ニンニク 1 個くらい (6 g)	
レモン 1/4~1/8 個 (お好みで)	
パセリ 10 g くらい	
小松菜 100 g	
グレープフルーツ 正味 100 g (1/2 個分)	
ミントの葉 4~5 枚+トッピング (省略可)	

殻付きエビ 8~12 尾 (正味 160~200 g)
カツオ (サク) 250 g

ソーセージ 50 g

バター 5 g
生クリーム 100 g
牛乳 100 g

※サラダの材料はお好きな物でも構いません
 ※青字はデザート材料

オリーブオイル 大さじ 2 くらい
グレープシードオイル 大さじ 1/2
薄力粉 大さじ 1 (10 g)
塩
砂糖
リンゴ酢 大さじ 1
酢 大さじ 1/2 (7.5 g)
しょう油 小さじ 1 (6 g)
ビーフコンソメの素 1 個
ナンプラー 小さじ 1/2 (3 g)
ブラックオリーブ 10 g (サラダ用)
白ワイン 大さじ 1 (15 g)
ローリエ 2 枚
赤唐辛子 2 本
粒黒胡椒 10 粒くらい
黒こしょう 少々
チリパウダー 小さじ 1 くらい
パプリカパウダー 小さじ 1/4
マスタード 5 g (小さじ 1 弱)
昆布 1 g
かつお節 2.5 g
砂糖 40 g+大さじ 1 (12 g)
アガー 5 g
ココナッツミルク 100 g
トンカ豆 1/2 個くらい (製菓材料店)
レモン汁 大さじ 1/2 (7.5 g)
オレンジリキュール 大さじ 1/2 (7.5 g)