


2023.9 買い物リスト 【ハサミだけで作る】疲労回復レシピ

ワカメと豆腐のピリ辛サラダ	2人分
ブロッコリーとチキンのクリーミーサラダ	2~3人分
鯛めし	4人分
出汁なし味噌汁	2人分
抹茶プリンと芋ようかんのビー玉パルフェ	4人分

生ワカメ 50g
 ブロッコリースプラウト 30~50g
 ヤングコーン 4本 (40g)
 ブロッコリー 100g
 ミョウガ 2本 (20g) 輪切り
 三つ葉 (トッピング用) 適量 ザク切り
 きのこ 20g
 (しいたけ2個、しめじ、舞茸など)
 万能ねぎ 1本

サラダ用



サツマイモ 70g → 正味 60g

鯛 (刺し身用サクまたは切り身) 正味 100g
 豚薄切り肉 30g

とうもろこし (冷凍) 30g
 ささがきゴボウ (冷凍) 30g
 レンコン (水煮または冷凍) 20g

絹豆腐 150~200g くらい
 豆腐 45g くらい
 サラダチキン 70g

チェダーチーズ 30g
 ヨーグルト 大さじ1と小さじ1 (20g)
 牛乳 200g

※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

※白出汁に濃縮率が記載されていない場合の
 目安は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して
 ください

しょう油 小さじ2 (12g)
 味噌 大さじ1 (18g)
 白出汁 (3倍濃縮) 大さじ2 (32g) 下記参照
 酢 大さじ1/2 (7.5g)
 リンゴ酢 大さじ1/2 (7.5g)
 塩 砂糖
 鶏ガラ顆粒出汁 小さじ1/4 (0.8g)
 無塩昆布出汁 5g (又は乾燥昆布 5g)
 ごま油 小さじ1/2 (2g)
 ナンプラー 小さじ1/2 (3g)
 コチュジャン 小さじ1/2 (3g)
 にんにくペースト お好みで1~2g
 マヨネーズ 小さじ2 (8g)
 練マスタード 小さじ1 (6g)
 ブラックオリーブ 3粒 (10g)
 米 2合 (300g)
 砂糖 40g くらい
 抹茶 5g
 アガー 5g
 白玉粉 30g
 塩 少々
 サクラんぼ缶 1人1個 (お好みで)
 茹であずき缶 1人10g くらい
 バニラアイス 1人25g
 ※氷水 分量外

3倍濃縮：100gあたりの食塩は約9g、大さじ1杯の塩分量は約1.6g おおよそのこれくらいの塩分濃度です