

## 2023.10 買い物リスト 便秘改善！美肌ごはんレシピ

サクラエビと三つ葉の出汁巻き卵	2~4 人分
三平汁（北海道郷土料理）	4 人分
白滝とキノコのコチュジャン炒め	2 人分
八宝菜	2 人分
モンブランマドレーヌ	6 個分

三つ葉 1 束 (20 g)  
 長ネギ 100 g  
 大根 80 g + 大根おろし分を適量  
 人参 110 g  
 レンコン 30 g 水煮でも可  
 ニンニク 1 片 (6 g)  
 ショウガ 15 g  
 きのこと (生きくらげ、椎茸、しめじ等) 40 g  
 椎茸 3 枚 (30 g)  
 ブロッコリー 50 g  
 ヤングコーン 3 本 (30 g) 水煮でも可

セルフィーユやミント

鮭ハラス 100 g 生 or 冷凍  
 海老 2~4 個 (40 g)  
 豚薄切り肉 40 g

豆腐 80 g  
 生芋白滝 80 g

卵 3 個 + 1 個 (50 g)  
 有塩バター 50 g  
 生クリーム (42%) 85 g

※青字はデザート材料

桜えび 4 g  
 昆布 6 g 白出汁で代用しても可  
 白出汁 (3 倍濃縮) 小さじ 1 (6 g) **下記参照**  
 みりん 大さじ 1/2 (9 g)  
 酒 小さじ 2  
 紹興酒 大さじ 1 (15 g) 酒でも可  
 塩  
 砂糖 小さじ 1 (3 g)  
 片栗粉 大さじ 1/2 (.45 g)

ゴマ油 大さじ 1

鶏がら顆粒出汁 7.5 g  
 コチュジャン 小さじ 1/4~1/2 (0.8~1.5 g)  
 豆鼓醬 小さじ 1 (6 g)

はちみつ 10 g  
 砂糖 32.5 g  
 バニラオイル 4~5 滴 (省略可)  
 薄力粉 40 g  
 アーモンドプードル 10 g  
 ベーキングパウダー 小さじ 1/4 (1 g)  
 ラム酒 小さじ 1 (5 g) 前後  
 栗の渋皮煮

マロンペースト 200 g (製菓材料店)

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