

2023.11 買い物リスト 肝機能を高めるレシピ

韓国の海鮮鍋	2~3人分
ほうれん草のお浸し	2人分
タイ風きのこ炒め	2~3人分
野菜のグリエ 黒オリーブソース	2人分
エッグタルト	8個分

白菜 300g					
春菊 100g (1/2 pc)					
人参 110g					
長ネギ 1/2本 (50g)					
玉ねぎ 1/4個 (45g)					
きのこ類 正味 250g 前後					
<table border="0"> <tr> <td>しめじ 1株 正味 160g</td> <td rowspan="3">} 参考量</td> </tr> <tr> <td>舞茸 1株 正味 120g</td> </tr> <tr> <td>エリンギ 1pc 100g</td> </tr> </table>	しめじ 1株 正味 160g	} 参考量	舞茸 1株 正味 120g	エリンギ 1pc 100g	
しめじ 1株 正味 160g	} 参考量				
舞茸 1株 正味 120g					
エリンギ 1pc 100g					
ほうれん草 100g (1/2pc)					
ブロッコリー 50g (3~4房)	} ブロッコリー 160gで代用 しても可				
カブ(小) 1個 (80g)					
ミニトマト 3~4個 (30g)					
ニンニク 1~2片+1/2片					
ショウガ 8g					

有頭海老 2~4尾 (150g)
白身魚 1切れ (100g)
イカ 1~2杯 (100g)

バター 60g
卵 3~4個
牛乳 50g
生クリーム 100g

※青字はデザートのみ

昆布 4g
かつお節・昆布各 1g
干しエビ 10g
コチュジャン 小さじ1~大さじ1/2 (6~9g)
テンジャン (味噌) 大さじ1と1/2 (27g)
ナンプラー 大さじ1と2/3 (30g)
オイスターソース 大さじ1/2 (9g)
酒 大さじ1 (15g)
しょう油 大さじ1+小さじ1 (24g) (6g)
塩
砂糖
黒胡椒 お好みで少々
ごま油 小さじ2 (8g)
オリーブオイル 小さじ1 (4g)
酢 小さじ1/2 (2.5g)
レモン汁 小さじ1 (5g)
黒オリーブ 10g
薄力粉 115g
アーモンドプードル 30g
粉糖 45g
砂糖 40~50g
コーンスターチ 5g
バニラオイル 適量