

2023.12 買い物リスト 胃を労うレシピ

タラのブランドードグラタン	2人分
トマトクリームペンネ	2人分
大根のごま風味和え	2人分
ハーブ塩豚の野菜スープ	4人分
カラメルりんごのケーキ	18cm パウンド型 1台分

ジャガイモ 2個 (250g)
 ニンニク 1と1/2~2片 (10g使用)
 玉ねぎ 1/2個 (90g)
 にんじん 30g
 大根 200g
 三つ葉 10g
 キャベツ 100g (1~2枚)

紅玉 2個 (300g)

生タラ 130g (正味 120g)

豚肩ロース肉 (塊) 300g

牛乳 150g くらい

牛乳 大さじ 1 (15g)

有塩バター 115g

卵 85g

※青字はデザート材料

塩 白胡椒 砂糖

ローリエ 2枚

ブーケガルニの中身 1袋分

コンソメ顆粒 小さじ 1 と大さじ 1 (12g)

すりゴマ (白) 大さじ 1/2 (4g)

練りゴマ (白) 小さじ 1 (5g)

オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2 (18g)

スキムミルク 大さじ 2~4 (16~32g)

粉チーズ 10g くらい

フジッリ (ペンネ) 120g 下記図参照

ホールトマト (カットタイプ) 200g

白ワイン 大さじ 1 (15g)

薄口醤油 大さじ 1/2 (9g)

酢 大さじ 1/2 (7.5g)

上白糖 121g

ラム酒 大さじ 1 (15g)

薄力粉 110g

ベーキングパウダー 小さじ 1/2 (1.5g)

シナモンパウダー 3振りくらい (省略可)

