

2022.4 買い物リスト ハッピーホルモンレシピ

キヌアのサラダ ハニージンジャー Dressing	2人分
タケノコの土佐煮	2~3人分
アサリと春野菜のベトナムスープ	2人分
アジフライ	2尾分
抹茶のムース	出来上がり 130cc 容量×4個分

ブロッコリーアルファルファ 1pc (50g)

セルフィーユ又はイタリアンパセリ 適量

カイワレ大根 1/2pc

きゅうり 1/2本

生姜 10g

生タケノコ 1本

木の芽 適量 お好みで

クレソン又はセリ 30g

ミニトマト 80g (8~6個)

オレンジ等の果物 4房 (適量)

ミント又はセルフィーユ お好みで

アサリ 120g

アジ (中) 2尾 (正味1尾70g)

牛乳 200cc+小さじ1と1/2

* 緑字はサラダの材料なので、お好きなもので可

* 青字はデザートの材料

キヌア 15g (雑穀コーナーにあります)

アーモンド 5粒

はちみつ 小さじ1と1/2 (10g)

中濃ソース お好みで

ディジョンマスタード (練) 小さじ1 (4g)

オリーブオイル 大さじ1 (12g)

揚げ油 鍋に2cmくらいの量

* 日清ヘルシーオフがおすすめ

りんご酢 大さじ2

塩

砂糖 大さじ1+大さじ1

ナンプラー 小さじ1/2

しょう油 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ1

かつお節 10g

米ぬか 水の2割の容量 (カップ300cc分)

干しエビ 4g

薄力粉 大さじ3 (30g)

パン粉 (乾燥) 30g

ゼラチン 4g

抹茶パウダー 小さじ1

スキムミルク 30g 省略可

白花豆の甘煮 70g

バニラオイル 2滴

小豆の甘納豆 20g