

2022.4 買い物リスト ハッピーホルモンレシピ

タコライス (大豆ミート&豚肉)	2~3人分
ヤンソンさんの誘惑 (ポテトグラタン)	2人分
冬瓜とエビのスープ	2人分
農園風サラダ/クリーミーわさびドレッシング	2人分
ヨーグルトムース	出来上がり 200cc 容量×4 個分

玉ねぎ 1個 (180g)
 ミニトマト 10個 (100g)
 玉レタス 大きい葉2枚 (50g)
 男爵イモ 中1個 (120g)
 新ジャガイモではないものがオススメ
 冬瓜 正味 100~120g くらい (1/8個)
 アスパラガス
 スナップえんどう
 そら豆
 ベビーリーフ

マンゴー 1個 (適量)
 セルフィーユやミント トッピング用

* 緑字はサラダの材料なので、お好きなもので可

豚ひき肉 (赤身) 150g
 エビ 正味 65g くらい (殻付 70~80g)

牛乳 70g
 生クリーム 30g + 100cc
 粉チーズ 小さじ2 (6g)
 ヨーグルト 200g (無脂無糖)

* 青字はデザートの内容

ニンニクペースト 1片 (6g)
 アンチョビペースト 3g (又はフィレ1枚)
 わさび 5g (チューブ10cm)

大豆ミート 100g 下記写真参照
 (乾燥品の場合の参考量: まめたん 33g)

クミンパウダー 小さじ1 (2.5g)
 チリパウダー 小さじ2 (5g)

油 小さじ1/2
 油 (グレープシードオイル) 25cc (20g)
 ケチャップ 大さじ2 (35g)
 中濃 (とんかつ) ソース大さじ1 (36g)
 りんご酢 25cc

塩
 砂糖 5g (小さじ1と1/2)
 鶏ガラ顆粒出汁 小さじ1と1/2

紹興酒 大さじ1

ゼラチン 5g
 レモン汁 小さじ1と1/2
 砂糖 (ラカント) 15g

