

2022.6 買い物リスト 時間栄養学レシピ

| | |
|------------------|----------------|
| アスパラのごま味噌酢かけ | 2人分 |
| 玉ねぎステーキ | 2人分 |
| ラタトゥイユ (夏野菜の炒め煮) | 6人分 |
| イカの肉詰め | 2人分 |
| 夏野菜のケーキ・サレ | 18cm パウンド型・8人分 |

アスパラガス 4本
 玉ねぎ 1と1/2個 (270g)
 玉ねぎ 1/2個 (90g)
 ニンニク 1片 (6g)
 ショウガ 7g
 ナス 2本 (200g)
 ブッキーニ 1本 (200g)
 パプリカ 1個 (正味 135g)
 セロリ 1/2本 (50g)
 トマト (中玉) 2個 (200g)
 ししとう、甘長唐辛子 適量 (付け合せ)

コーン (冷凍) 60g
 枝豆 (冷凍) 100g → 正味 50g
 ミニトマト 6個

イカ (胴 20cmのもの) 1杯 (正味 110g)
 (ヤリイカの場合は2杯)

豚ひき肉 100g
 (肉だねをイカに入るピッタリな量で作る場合は40~50g)

卵 M2個 (100g)
 牛乳 70g

ローリエ 1~2枚
 白ごま 小さじ1と1/2 (3.5g)
 緑豆春雨 (乾燥) 10g
 片栗粉 小さじ1 (3g)

砂糖 小さじ1と1/2 (6g)
 塩、胡椒

味噌 小さじ1 (6g)
 酒 大さじ1と1/2 (23g)
 しょう油 大さじ1 (18g)
 みりん 大さじ1 (18g)
 酢 小さじ1と1/2 (7.5g)
 ナンプラー 小さじ1/2 (3g)

ごま油 小さじ1/2 (4g)
 オリーブオイル 大さじ2 (24g)
 オリーブオイル 小さじ1/2 (2g) +20g

フライパン用のアルミホイル

薄力粉 140g
 ベーキングパウダー 小さじ1と1/2 (5g)
 塩

粉チーズ 30g
 ドライトマト 25g くらい
 ブラックオリーブ (スライス) 30g (8粒)
 18cm パウンド型

* 青字はケーキ・サレの材料