

2022.7 買い物リスト 抗酸化レシピ

麻婆豆腐	2~3 人分
にんじんのグリル	2 人分
夏野菜のコンカッセスープ	4 人分
自家製鶏ハムの春雨サラダ	4 人分
チーズケーキとプラムソース	18cm パウンド型・8 人分

ラー油の材料は
下記参照

にんじん 1 本 (小 1 本+30 g)
 ニンニクみじん切 1 片
 パセリ お好みで (省略可)
 ズッキーニ 1/2 本 (50 g)
 セロリ 1/5 本 (20 g)
 コーン 20 g (生又は冷凍)
 玉ねぎ 1/2 個 (90 g)
 ミニトマト 4 個 (40 g)
 きゅうり 1/2 本 (50 g)
 もやし 1/4pc (60g)
 長ネギ 1 本
 生姜 10 g
 すもも (プラム) 250 g (4 個)

粉チーズ 大さじ 1/2 (3 g)
 木綿豆腐 300~400 g
 生クリーム 100 g
 クリームチーズ 200 g
 グreekヨーグルト 100 g
 (パルテノ、オイコスなど)
 卵 1 個

鶏むね肉 1 枚(250 g くらい)
 豚ひき肉 80 g

* 青字はデザート材料

<ラー油材料>

七味唐辛子 28~30 g、白ごま小さじ 2 (5 g)
干しエビ小さじ 1 くらい、油 250 g (280cc)
長ネギ 10 g (端などで可)
ショウガ 5 g (端などで可)
陳皮 1 g (省略可)
シナモンスティック 1/2 本 八角 1 g、ローリエ 1 枚

オリーブオイル 小さじ 1/2
 ごま油 大さじ 1/2
 鶏がら顆粒出汁 大さじ 1 (9 g)
 コンソメ顆粒出汁 小さじ 1 (3 g)
 山椒 お好みで
 塩
 砂糖
 穀物酢 大さじ 2
 しょう油 大さじ 1 と 1/2 小さじ 1 (6 g)

干しエビ 大さじ 1 (7 g)
 春雨 (乾燥) 20 g

豆板醤 小さじ 1/3 くらい (2 g)
 甜麺醤 小さじ 1 (6 g)
 豆鼓醤 小さじ 1 (6 g)
 ラー油 適量 又は作る (下記参照)
 紹興酒 小さじ 2 (10 g) 酒でも可

片栗粉 大さじ 1 (9 g)

砂糖 42.5 g (すももの 17%量)

ホワイトチョコ 40 g

砂糖 60 g

トンカ豆 1 g (1/2 個) (製菓材料店で購入可)

バニラオイル 5 滴くらい

コーンスターチ 10 g

レモン汁 20 g

18cm パウンド型

オーブンシート