

2022.8 買い物リスト ビタミン・ミネラルレシピ

イカと明太子の冷製パスタ	2人分
青唐辛子味噌のディップ	12人分 (出来上がり 165g)
サルシッチャの中身 (香草ハンバーグ)	2人分
かぼちゃとトウモロコシの冷たいスープ	4人分
ココナッツヨーグルトアイス/ラングドシャ	4人分/カップ8個分

ミニトマト 8個 (80g)
 シソ 5枚くらい (お好きな量)
 ミョウガ 1本 (お好きな量)
 パセリ 4~5房 (2g) +トッピング用
 青唐辛子 10g
 玉ねぎ 1/2個 (45g)
 とうもろこし 1本 (正味100g) 冷凍でも可
 栗かぼちゃ (冷凍) 100g 生でも可
 青唐辛子味噌用の野菜 (お好きなもので可)
果物 (トッピング用) お好みで

イカ (刺し身用) 1/2杯 (正味50g) 使用
 明太子 (又はタラコ) 1/2腹 (1本・30g)
 ※タラコや明太子は1腹2本組です
 ※残ったイカは生姜醤油で和える等がオススメ

牛豚ひき肉 100g

低脂肪牛乳 100cc (又は無調整豆乳)
 グreekヨーグルト 200g
 バター 50g
 卵 (M) 1個

※青字はデザート材料

グreekヨーグルト: OIKOS (オイコス)、
 パルテノ、クレンマ、グreekヨーグルト など

パスタ (乾) 1.4mm 160g (1人80g)

塩

砂糖 小さじ4 (12g)

黒胡椒 お好みで

片栗粉 小さじ1/2 (1.5g)

コンソメ 小さじ1 (3g)

※パスタとス
 ープで氷を使
 用します

ごま油 大さじ1/2+小さじ1

白出汁 (3倍濃縮) 大さじ1 ※下記参照

白ワイン 大さじ1 省略可

ニンニクペースト 6.5g

ブーケガルニ (S & B) 小袋 1/2 pc (1g)

※詳細は下記参照

酒 小さじ2

みりん 小さじ4 (24g)

味噌 100g

ココナッツミルクパウダー 30g

砂糖 40g (ラカント使用)

粉砂糖 40g

バニラオイル 4滴 省略可

アーモンドパウダー 10g

薄力粉 40g



※ブーケガルニはS & Bのミックスドライハーブを使用しますが、他のドライハーブやフレッシュハーブでも構いません (タイム、ローズマリー、チャービル、セージ、オレガノ など)

※白出汁に濃縮率が記載されていない場合の目安は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してください

3倍濃縮: 100gあたりの食塩は約9g、大さじ1杯の塩分量は約1.6g

おおよそのこれくらいの塩分濃度です