

## 2024.1 買い物リスト 喉を守るレシピ

チキンオーバーライス	2人分
菜の花のニンニク胡麻味噌ソースがけ	2人分 (ソースは4食分)
ニンジンのグリエ	2人分
白菜とツナのアジアンサラダ	2人分
みかんとホワイトチョコのヨーグルトムース	120cc×5個

サニーレタス 60g  
ミニトマト (4~6個) 60g  
菜の花 100g  
ニンニク 4g  
ニンジン 150g くらい  
白菜 150g

みかん 4個 (正味 200g) +トッピング用

鶏もも肉 (皮なし) 200g

無糖ヨーグルト 20g +150g  
生クリーム (35%) 100g カロリー1/3カット

### ※青字はデザート材料

※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

塩 砂糖

クミンパウダー }  
チリパウダー } 各小さじ 1/3  
コリアンダーパウダー }  
パプリカパウダー }  
ターメリック }  
タイムパウダー 小さじ 1/8 (4~5ふり)

シラチャーソース 20g

鶏ガラ顆粒出汁 小さじ 1

ナンプラー 大さじ 1/2

米 1合 (150g)

すり胡麻 (白) 5g

マヨネーズ 20g

味噌 30g

みりん 25g

白出汁 (3倍濃縮) 小さじ 1/2 (3g)

レモン汁 大さじ 1/2

ツナ (水煮) 1/2 缶 (35g)

粉チーズ 6g (大さじ 1)

オリーブオイル 小さじ 1/2 (2g)

ピーナッツ 10g

粉ゼラチン 4.5g + 3.6g

ホワイトチョコ 70g

砂糖 30g + 小さじ 1/2

オレンジリキュール 小さじ 1 (省略可)