

2022.2 買い物リスト 貧血予防レシピ

アサリと春野菜の焼きうどん	2人分
かぼちゃの甘酢和え	2~3人分
牛肉と春菊のコリアンサラダ	2人分
小松菜の生姜味噌ダレ添え	2人分 ショウガ味噌ダレは作りやすい分量
生シフォンケーキ	マフィン型6個分

春野菜 200g
 (菜の花、タラの芽、ウルイ、セリ等)
 かぼちゃ 120g
 玉ねぎ 45g (1/4個)
 長ネギ 20g
 春菊 茎込みで100gくらい (1/2袋)
 小松菜 100g (1/2袋)
 ショウガ 7g
 イチゴ等 お好きな量

茹でうどん 2玉 乾麺不可
 卵 (Lサイズ) 1個

あさり 240g

牛薄切り肉 100g

牛乳 大さじ1
 生クリーム 50cc

* 青字はデザートの子材料

ゴマ油 大さじ1+お好みで
 油 大さじ1
 ケーパ 大さじ1 (12g) 省略可
 コチュジャン 小さじ1~大さじ1/2
 鶏ガラ顆粒出汁 小さじ1

酒 35cc
 しょう油 35cc
 酢 30cc
 味噌 20g

砂糖 小さじ1と1/2+25g
 片栗粉 3g (小さじ1)

フライパン用アルミホイル

薄力粉 25g
 バニラオイル 2~3滴 お好みで
 粉糖 適量

マフィン型6個
 グラシンカップ8号サイズ
 丸口金
 搾り袋