

2022.3 買い物リスト 脂質異常症対策レシピ

春野菜の天ぷら	2人分 (卵なしマヨネーズ衣)
野菜の粕汁	3~4人分
とろろごはん	2人分
ブリの照焼き	2切れ分
バター少なめミルフィーユパイ	4人分

大和芋 100g
 ししとう等青物 お好みで
 春野菜 40g くらい (量は種類による)
 (菜の花、タラの芽、こごみ、フキノトウ等)
 しいたけ 2~3個 (30g)
 にんじん 30g
 ごぼう 30g
 長ネギ 50g + 緑の部分適量
 白菜 100g (葉1枚くらい)
 イチゴ 適量 (トッピング用)

ブリ 2切れ (1切れ80g) またはサワラ

酒粕 50g (大吟醸・吟醸のものがおいしい)

ごはん 1人130g くらい
 フライパン用アルミホイル
 天紙

有塩バター 28g
 卵黄 1個
 低脂肪牛乳 100g

白出汁 3倍濃縮 26cc (30g) 下記参照
 味噌 小さじ1 (6g) 10~15g
 しょう油 大さじ2
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1
 たまり醤油 小さじ1/2 下記参照
 青のり お好みで適量
 七味唐辛子 お好みで

砂糖 (ラカント) 小さじ1/2+15g
 塩 適量

低カロリーマヨネーズ 10g
 揚げ油 使用する鍋の深さ3cm くらい

* 日清ヘルシーオフがおすすめ

米粉 25g
 薄力粉 25g + 適量+70g

粉糖 (溶けるもの) 適量
 コーンスターチ 8g
 バニラオイル 2滴 (お好みで加える)



* 青字はデザート用の材料

「たまり醤油」スーパーでは刺し身醤油という商品で売られていますが、裏面の製品名を確認してください

* 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