

## 2022.3 買い物リスト 脂質異常症対策レシピ

アクアパッツァ	2人分
春野菜のリゾット	2人分
ワカメの柚子胡椒ケッパー和え	4人分
ウドのぬた	2人分
練乳淡雪ムースといちごゼリー	2人分 (120cc×2個)

ニンニク 1片  
 ミニトマト 100g (8~10個)  
 ウド 80~100g 前後 (12cm)  
 春野菜 (菜の花、ウスイ、タラの芽等) 80g  
 ↳ ウドの皮を加えても可  
 玉ねぎ 30g

イチゴ 正味 90g + トッピング用 2~4個

粉チーズ (省略可) 10g

切身魚 (さわら、スズキ、アジ等) 2切れ  
 アサリ 100g  
 生わかめ 90g

生ハム (省略可) 適量  
 ベーコン 20g

牛乳 30g

※青字はデザートのみ

黒胡椒 (省略可)

砂糖

塩

オリーブオイル 大さじ1 (12g) + α

白ワイン 大さじ3 (45g) +40g

種なし黒オリーブ 4粒 (13g)

ケッパー 大さじ2と1/2 (30g)

コンソメ顆粒 小さじ1 (3g)

昆布顆粒出汁 (無塩) 小さじ1/2 (2g)

白ゴマ (省略可) お好みでひとつまみ

赤唐辛子 1本

柚子胡椒 小さじ1 (8g)

しょう油 小さじ1 (6g)

酢 大さじ1と小さじ2 (30g)

白みそ 大さじ2 (36g)

バケツト お好みで

砂糖 大さじ1 (12g) 前後

粉ゼラチン 3.5g

水 大さじ1/2 (7.5g)

練乳 30g

バニラオイル 適量