

2022.4 買い物リスト モチベーションを管理するレシピ

空豆のコロッケ	2人分
カオマンガイ／おまけのスープ	2人分
菜の花と雑穀のナンプラー和え	2人分
春キャベツのグリル	2人分
桜餅風プリン	70cc 容器 2個分

そら豆 正味 100g 12～15本くらい
 玉ねぎ 1/6個 (35g)
 長ネギ 10g + **25g**
 パクチー (省略可) 5g (茎込み) + 適量
 菜の花 80g 青菜、ブロッコリーでも可
 きゅうり 1/2本 (50g)
 ミニトマト 6～8個 (80g)
 青唐辛子 2g (約1本)
 にんにく 1～1と1/2片 (6～9g)
 春キャベツ 1/4個 (250g)
 ローズマリー (省略可) 10cm
ショウガ 10g
大根やカブ、白菜 50g

バター 5g
 牛乳 120g

鶏むね肉 (鶏皮付) 1枚 300g

※緑字はおまけのスープの材料

※青字はデザート材料

薄力粉 大さじ1 (9g)
 クミンパウダー 小さじ1/4
 塩 砂糖
 白ゴマ 12g



雑穀 20g **写真参照**

※キューピー サラダクラブ 10種ミックス (豆と穀物)

鶏がら顆粒 小さじ1 (3g)

酒 大さじ1 (15g)

酢 小さじ1/2 (2.5g)

レモン汁 小さじ2 (10g)

しょう油 小さじ1と1/2 (9g)

シーズニングソース又はしょう油 小さじ1 (6g)

タオチオ又は味噌 大さじ1 (18g) 下記参照

ナンプラー 大さじ1/2 (9g)

米 1合 (150g)

オリーブオイル 小さじ1 (4g)

油 小さじ2 (8g)

タオチオ、シーズニングソースは

カルディやタイ食材店で購入できますが

タオチオは関東の味噌、シーズニングソースは濃口醤油でも代用可能です

砂糖 10g

アガー 2g

白玉粉 8g

桜パウダー 小さじ1/4 富澤商店等製菓材料店

食紅 (赤) 極微量

茹であずき (低甘味) 50g