

2024.6 買い物リスト 時間栄養学レシピ

アジの香味野菜マリネ	2~3人分
新生姜の味噌漬け	6人分
インゲンのオリーブソースがけ	3人分
ひじき煮	4人分
プラムゼリー (アガー使用)	4個分

ミョウガ 2本 (35g)
 長ネギ 30g
 新生姜 150g
 インゲン 180g
 にんじん 50g
 ニンニク 1g (1/6片) 又はペーストでも可

 プラム 3個 (180~200g)
 キウイ 1個 (100g)

大豆の水煮 60g
 油揚げ (手揚げ風) 1枚 (50g)

アジ 2尾 (正味 200g)

※青字はデザート材料

魚の種類

イワシやサバでも合います

油 大さじ 1/2 (6g)
 オリーブオイル 大さじ 1 (12g)

 白ごま 大さじ 1/2 (3.5g)
 ひじき (乾) 10g
 薄力粉 適量 (7g くらい)
 砂糖 104g
 塩

 しょう油 45g
 みりん 大さじ 1 (18g)
 酢 大さじ 1 と 1/2 (22g)
 味噌 100g
 和風顆粒出汁 5g

 鶏がら顆粒出汁 小さじ 1 (3g)

 アンチョビフィレ又はペースト 6g (2枚)
 種なし黒オリーブ 5粒 (15g)
 ケッパー 小さじ 1 (4g)

 アガー 小さじ 1 と 1/3 (4g)
 砂糖 10g
 白ワイン 50g