

2021.1 買い物リスト 良い声が出るようにサポートするレシピ

ネギの焼き浸し	2人分
レンコンのきんぴら	2人分
にんじんのリボンサラダ	2人分
チキンスープ	3人分
りんごのアイス	3~4人分

玉ねぎ 1/4個
長ネギ 1本と1/4本
セロリ 1/3本 (30g)
にんにく 1/2片 潰す
カブ(葉付き) 1個
じゃがいも (メイクイン) 1個
マッシュルーム 2~3個
にんじん 縦1/2本
しょうが 5g
レンコン 140g

りんご 1/2個

生クリーム 100cc
ヨーグルト 50g

鶏手羽元 350g
卵 1個

塩
砂糖 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1
ゴマ油 小さじ1

ペンネ 40g

薄口しょう油 大さじ1/2
しょう油 大さじ1/2
みりん 大さじ1

柚子果汁 20cc
和風出汁 (無塩)

粒マスタード 小さじ1
ローリエ 1枚

はちみつ 小さじ1 15g

バケット お好みで

ジップロック等の密封袋