

2024.7 買い物リスト 美肌と生活習慣病対策レシピ

トマトとカッテージチーズのワンポットパスタ	2人分
パセリのヴィシソワーズ	3~4人分
にんじんとオリーブのマリネ	4人分
ピーマンの肉詰め	2~4人分
マンゴーのレアチーズケーキ (アガー使用)	125cc 容器 4個分

ニンニク 1片 (6g) 3g (1/2片)
ラウンドレッドトマト 2~3個
(100~160g 前後)
パセリ 9~15g + トッピング用
じゃがいも 1個 150g
玉ねぎ 60g (1/3個)
にんじん 160g
ピーマン 4個 (200g くらい)

ミント (トッピング用) 適量

合いびき肉 140g

カッテージチーズ 60g
バター 8g + **10g**
牛乳 300g

グreekヨーグルト 50g 下記参照
クリームチーズ 100g
生クリーム 50cc

※青字はデザート材料

グreekヨーグルト:

ギリシャヨーグルト、オイコス、バルテノ など

スパゲティ (乾) 140g
オリーブオイル

白ワイン 小さじ1 (5g)

コンソメ顆粒 小さじ1と1/2 (4.5g)
塩
砂糖
黒胡椒 適量

種なし黒オリーブ 5粒 (15g)
アンチョビフィレ又はペースト 6g (2枚)
レモン汁 大さじ1 (15g)

ナンプラー 小さじ1/2 (3g)
片栗粉 約大さじ1
大豆ミート (乾燥) 45g

無塩昆布顆粒出汁 (省略可) 2.5g
しょうゆ 大さじ1 (18g)
酢 大さじ1 (15g)

アガー 7.5g
ビスケット 5枚くらい (30g 前後)
冷凍マンゴー 150g + トッピング用
砂糖 30g