

## 2024.8 買い物リスト 身体の調子を整えるレシピ

タンドリーチキン	4人分
フィッシュカレー	4人分
野菜のエスニック和え (カチュンバル)	4人分
インドカレー屋さんのサラダ	サラダ4人分 ドレッシング6人分
濃厚抹茶のブラウニー	パウンド型1台分

ショウガ 35g  
 ニンニク 9g (1と1/2片)  
 ニンジン 40g (1/4本くらい)  
 玉ねぎ 約1個 (180g)  
 パクチー お好みで  
 レモン お好みで  
 オクラ 40g (4本くらい)  
 きゅうり 1/2本 (50g)  
 トマト 100g (中玉1~3個)  
 サニーレタス 60g  
 キャベツ 120g

鶏もも肉 (皮なし) 300g 前後

魚 (鯛、サワラ、スズキなど) 1切れ (120g)

ヨーグルト (無脂無糖) 140g  
 牛乳 20g  
 卵 (常温) 2個 (100g)  
 生クリーム お好みで

※青字はデザート材料

パプリカパウダー 小さじ2くらい  
 コリアンダーパウダー 大さじ1強くらい  
 クミンパウダー 大さじ1と1/2くらい  
 チリパウダー 大さじ1強くらい  
 ターメリックパウダー 小さじ1と1/4  
 赤唐辛子 1本  
 一味唐辛子又はチリペッパー お好みで  
 ナンプラー 小さじ1/2  
 レモン汁 大さじ2くらい

油 10g  
 ホールトマト 200g (1/2缶)  
 ケチャップ 大さじ2 (36g)  
 ミックスナッツ 30g  
 ごはん  
 塩

ホワイトチョコ 80g  
 バター 80g  
 砂糖 80g  
 薄力粉 24g  
 抹茶パウダー 14g  
 茹であずき お好みで

