

2024.10 買い物リスト 便秘改善！美肌ごはん

鮭の南蛮漬け	2人分
温泉卵のサラダ 人参ドレッシング	2人分 (ドレッシング6食分)
マッシュルームのクリーム煮	2人分
麻婆白滝	4人分
栗のムース	90cc×4個分

玉ねぎ 70g (約1/2個)
ピーマン 1個 (30~40g)
ニンジン 50g
サニーレタス等サラダ野菜 適量
マッシュルーム 100g (8~10個)
パセリ (省略可) 適量
シイタケ 40g (2~3個)

長ネギ (白の部分) 20g みじん切り
長ネギ (緑の部分) 適量

バター 5g
牛乳 50g+60g
スキムミルク 7g
生クリーム 100+30g

生鮭 (塩なし) 2切れ (150g) ※
豚挽き肉 40g

卵 (常温) 2個+試し割り1個

※青字はデザート材料

塩
砂糖 大さじ1ぐらい
片栗粉 大さじ1ぐらい

酢 55g
しょう油 大さじ2 (36g) ぐらい
みりん 大さじ1 (18g)

昆布顆粒出汁 (無塩) 2.5g
鶏ガラ顆粒出汁 小さじ1 (3g)
白出汁 (3倍濃縮) ※10g (大さじ1と小さじ1)

紹興酒又は酒 大さじ1 (15g)
豆板醤 大さじ1/2 (7g)
甜面醤 大さじ1/2 (9g)

ごま油又はラー油 小さじ1/2 (2g)
油 20g+適量

(生芋) 白滝 200g 前後

粉ゼラチン 3g
マロンペースト 160g (製菓材料店)
チョコの飾り (チョコペン)
クルミ (ロースト) 4個

※生鮭がない場合は甘塩鮭を使用してください

※白出汁に濃縮率が記載されていない場合の目安は栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してください

3倍濃縮：100gあたりの塩分量は約9g、大さじ1杯の塩分量は約1.6g

おおよそのこれくらいの塩分濃度です