

2024.9 買い物リスト 疲労回復レシピ (ハサミ使用)

| | |
|-----------------|------------|
| タコス風味のミートローフ | パウンド型 1 台分 |
| チミチュリソース | 10 人分 |
| マッシュルームのスープ | 2 人分 |
| ナスのレモンしょう油ソテー | 2 人分 |
| ミニトマトとキュウリの胡麻和え | 2 人分 |
| カスタードはちみつプリン | 120cc×4 個分 |

ルッコラ等の野菜 (添えもの・お好みで)
 パセリ (茎込み) 18 g
 ニンニク 1/2~1 片 (3~6 g)
 青唐辛子 1 本 (4~5 g)
 ジャガイモ 1 個 (100 g) 600w4 分
 長ネギ 30 g
 小ネギ (お好みで) 適量
 マッシュルーム (茶) 3~4 個 (40 g)
 ナス 1 本 (100 g)
 ミニトマト 4~5 個 (50 g) +添えもの
 きゅうり 1/2 本 (50 g)

豚びき肉 150 g
 鶏ひき肉 (胸) 150 g

豆腐 (絹) 200 g
 卵 1 個
 卵 3 個

冷凍ブロッコリー 40 g

生クリーム 100cc+50 g
 牛乳 150 g

※青字はデザート材料

フライドオニオン 25 g
 パン粉 25 g
 トマトペースト 大さじ 1 (18 g)
 コンソメ顆粒 大さじ 1/2 (4.5 g)
 クミンパウダー 小さじ 2 (4 g)
 オレガノ (乾) 小さじ 1 (0.5 g)
 一味唐辛子 小さじ 1/3 (0.8 g)
 黒オリーブ (添えもの・お好みで)
 塩
 砂糖
 黒胡椒 お好みで
 白ごま (又はすりゴマ) 大さじ 3 (18 g)
 オリーブオイル 40 g 小さじ 1 (4 g)
 ごま油 小さじ 1 (4 g)
 リンゴ酢 25 g
 レモン汁 小さじ 1/2 (2.5 g)
 白ワイン 大さじ 1/2 (7.5 g)
 しょう油 約大さじ 1 (18 g)
 みりん 大さじ 1/2 (9 g)
 はちみつ 小さじ 1 (7 g)
 はちみつ 35 g
 バニラオイル (省略可) 3~4 滴
 砂糖 15 g
 サクランボ缶 4 個
 ラカント 小さじ 1 (3 g)