

2024.11 買い物リスト 肝機能をアップさせるレシピ

豆腐の蒸し物 たらこ餡	2~4 人分
ゴロゴロ野菜のカレースープ	2 人分
イカとブロッコリーの塩炒め	2 人分
ワカメと鶏ハムの白出汁ポン酢和え	2~3 人分
カボチャ餅 (みたらし餡)	2~4 人分

長芋 50 g
 ニンニク 6 g (1 片)
 ショウガ 6 g 10 g
 カブ 小 1 個 (60~70 g)
 レンコン 70~80 g
 三つ葉 お好みで
 ニンジン 80~90 g
 シイタケ 1~2 枚 (20 g)
 玉ねぎ 1/2 個 (90 g)
 セロリ 20 g 40 g
 ミディトマト 1 個 (80 g 前後)
 ブロッコリー 120 g

タラコ 20 g
 ロールイカ (冷凍) 120 g 切込みのないもの
 わかめ 70 g 乾燥なら 6~7 g

鶏ハム (サラダチキン) 50 g

絹豆腐 200 g
 卵白 1 個 (30 g)

冷凍栗カボチャ 160 g

片栗粉 18 g
 塩
 鶏ガラ顆粒出汁 12.5 g
 カレー粉 小さじ 1 (2 g)
 コリアンダーパウダー 小さじ 1/4 (1.3 g) 省略可
 クミンパウダー 小さじ 1/4 (1.3 g) 省略可
 シナモンスティック 1/2 本 省略可

白出汁 (3 倍濃縮) 45 g
 ユズ果汁 小さじ 2 (10 g)

油 大さじ 1 (12 g)
 ゴマ油 小さじ 2 (8 g)

紹興酒 大さじ 1 と 小さじ 1 (20 g)

片栗粉 大さじ 4 (36 g) + 小さじ 1/2 (1.5 g)
 砂糖 15 g
 塩 ひとつまみ (0.5 g)
 油 (焼く用) 適量
 しょう油 小さじ 2 (12 g)
 きな粉 お好みで適量 (4~5 g)

※青字はデザートのみ