

2024.12 買い物リスト 肝機能をアップさせるレシピ

【麺から作る】ほうとう	2人分
白菜と肉団子の蒸し物	2人分
ブロッコリーのナッツ和え	2人分
大根のツナサラダ	2人分
リンゴの赤いジュレ (皮使用)	125cc×4個

シイタケ 1~2個 (20g)
にんじん 40g 前後
大根 230g 前後
ブロッコリー 80g
白菜 150g 前後
長ネギ (白い部分) 40g
長ネギ (緑の部分) お好みで適量
かぼちゃ (冷凍可) 正味 100g
ゴボウ (冷凍可) 30g
ショウガ 5g
ディル (省略可) 適量
リンゴ 1個 (正味 150g) ※紅玉がベスト

ツナ缶 (水煮) 1缶

鶏ももひき肉 100g

絹豆腐 100g

※青字はデザート材料

強力粉 70g	中力粉 140g でも可
薄力粉 70g	
打ち粉 (片栗粉又はコーンスターチ)	適量
片栗粉	小さじ1と1/2 (4.5g)
紹興酒	大さじ1/2 (7.5g)
酒	大さじ2 (30g)
しょう油	小さじ1と1/2 (9g)
味噌	25+25g
砂糖	
塩	
黒胡椒	お好みで
ポン酢	適量
柚子胡椒	お好みで
リンゴ酢	50g お好みのお酢でも可
ケッパー	8g
いりこ顆粒出汁 (無塩)	7.5g
ミックスナッツ	12g
油	15g
砂糖 40g	
カルバトス又は白ワイン 50g	
ゼラチン 7g	
レモン汁 小さじ2	