

2025.1 買い物リスト 生体・免疫防御のレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き	2人分
ふろふき大根 鶏ひき肉の餡かけ	2人分
ブロッコリーのアンチョビソース添え	2人分 (ソースは6食分)
カボチャとレンコンの焼き浸し	2人分
ヨーグルトとクリームチーズのケーキ	18cm パウンド型 1台分

白菜 100~120 g
玉ねぎ 45 g (1/4個)
人参 40 g (1/4本)
シイタケ 2個 (30~40 g)
ニンニク 1片 (6 g)
大根 3cm厚筒切り 2個 (200 g)
ショウガ 5 g
ネギの緑の部分 適量 (省略可)
ブロッコリー 100 g
レンコン 正味 70 g
カボチャ 正味 70 g

生鮭 2切 (120 g)

鶏むねひき肉 40 g

バター 10 g
クリームチーズ 200 g
グリーンヨーグルト 200 g
卵 1個

味噌 大さじ 1 (18 g)

しょう油 39 g

みりん 39 g

酒 大さじ 1 (15 g)

酢 小さじ 1 (5 g)

和風顆粒出汁無塩 3 g

片栗粉 小さじ 2/3 (2 g)

白ゴマ 小さじ 1 (3 g)

ゴマ油 16 g

アンチョビ 6 g (2枚) ペーストでも可

ケッパー 5 g

砂糖 (ラカント) 80 g

レモン汁 大さじ 2 (30 g)

コーンスターチ 20 g

ブルーベリージャム 適量

※青字はデザートのみ