

献立一週間の買い物リスト

＜ 材料 (全て2人分) ＞ 材料の表記は、常備食材以外、すべて購入目安で記載しています。
使用量は各レシピをご参考ください。

野菜・果実類

- レモン 1個
- アボカド 1個
- えのきたけ 1袋
- オレンジ 1個
- かぼちゃ 1/4個
- キャベツ 7枚
- きゅうり 1本
- ごぼう 1本
- サニーレタス 1/2束
- 水菜 1束
- しめじ 1パック
- しょうが 1片
- すだち 1個
- セロリ 1本
- トマト 1個
- なす 4本
- にんにく 2片
- ピーマン 4個
- ブロッコリー 1株
- まいたけ 1パック
- 玉ねぎ 1個

- 糸とうがらし(あれば) 少々
- 小ねぎ 1束
- 小松菜 1束
- 人参 1本
- 水菜 1束
- 水煮トマト 1缶
- 青じそ 4枚
- 赤とうがらし 少々
- 赤パプリカ 1個
- 大根 1/4本
- 長ねぎ 2本

豆・豆製品・こんにゃく類

- こんにゃく 1枚
- 無調整豆乳 200cc
- 油揚げ 1枚



魚介・海藻類

- カットわかめ ミニパック1袋
- ちくわ 1本
- 鮭(1切れ70g) 2切れ
- 鯖(1切れ60g) 2切れ
- 焼き海苔 少々
- 塩昆布 少々

肉類

- 鶏もも肉(皮なし) 300g
- 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) 140g
- 豚もも薄切り肉 150g
- 豚ロース薄切り肉 (脂身なし) 150g

卵・乳製品

- 粉チーズ 小さじ1
- 卵 Mサイズ 2個

常備食材

- オリーブ油 小さじ2と1/2
- カレールー 大さじ3と1/3 (フレークタイプ)
- ケチャップ 小さじ1
- パセリ(ドライまたは生みじん切り) 少々
- はちみつ 小さじ1/2強
- みりん 大さじ3/4弱
- ゆずこしょう 小さじ1/4弱
- 中濃ソース 大さじ2強
- 片栗粉 小さじ1と1/3
- 甜麺醬 大さじ1/2

常備食材

- 豆板醬 小さじ1/2弱
- こしょう 少々
- 粗挽き黒こしょう 少々
- ごま 小さじ1
- すりごま 小さじ1強
- ごま油 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ3と1/3
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- すし酢 大さじ1と1/3
- だし汁 780cc
- ハーブソルト 小さじ1/3強 (なければ塩)
- みそ 大さじ2と1/4弱
- めんつゆ 大さじ1と2/3弱 (3倍濃縮)
- 塩 小さじ2/3弱
- 鶏がら スープの素 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1と1/3
- 酒 100cc
- 小麦粉 適量
- 酢 小さじ1
- 油 適量
- 粉ゼラチン 小さじ1と1/3
- 乾燥パン粉 適量
- 梅肉 大さじ1/2強
- ほうじ茶(茶葉) 小さじ2
- 黒みつ 大さじ1弱
- 米 840g
- 押し麦 210g