

材料使い切りレシピ

買い物メモ

- 合びき肉……………120g
- 鶏もも肉……………1枚(約250g)
- 豚こま切れ……………150g
- 生鮭(さけ)……………3切れ
- ツナ缶(油漬け)…80g入り1缶
- 卵……………1パック(レシピでは4個使用)
- 牛乳……………1パック
- ヨーグルト(無糖)…1パック
- 油あげ……………1袋
- 絹ごし豆腐……………150g×3パック
- スパゲティ……………1袋(200g)
- 乾燥芽ひじき……………20g
- コーンクリーム缶…1缶(190g)
- レタス……………1玉
- トマト……………2玉
- もやし……………1袋(200g)
- 玉ねぎ……………2玉
- にんじん……………3本
- 大根(葉つき)……………1本(1kg弱)
- キャベツ……………1玉
- 小ねぎ……………1袋
- えのき……………2袋
- 小松菜……………1袋
- にんにく……………1個(チューブでも可)
- しょうが……………1個(チューブでも可)
- 生しいたけ……………1パック(約6枚)
- じゃがいも……………小5個
- バナナ……………1房(4本)



レシピ通り作ると、

- ・キャベツ 1/4玉
- ・コーンクリーム缶 1/2缶
- ・牛乳
- ・豆腐 2パック
- ・卵
- ・ヨーグルト
- ・油あげ
- ・スパゲティ
- ・ツナ缶 2缶

コーンクリーム缶は同量の牛乳でのばすと簡単コーンスープのできあがり！朝食にピッタリです。

が残ります。

生ものは朝食や昼食に利用して早めに使い切り、スパゲティや未開封の缶詰は賞味期限内に利用してください。

【買い物後にやっておくこと】

- ・鶏もも肉は一口大に切って冷凍する。
- ・合びき肉を冷凍する。
- ・生しいたけ6枚のうち4枚は1cm角に切り、2枚は細かくせん切りにし、それぞれ冷凍しておく。
- ・大根は新聞紙に包み、涼しい場所に保管する。

【さらに余裕があれば…】

- ・火曜日の菜っばご飯のふりかけを作っておく。
- ・金曜日のひじきの混ぜご飯の①～③までを済ませて冷凍しておく。

《使用する調味料》

- ・固形コンソメ
- ・酒
- ・サラダ油
- ・塩こしょう
- ・バター
- ・ごま油
- ・味噌
- ・濃口醤油
- ・砂糖
- ・ケチャップ
- ・マヨネーズ
- ・片栗粉
- ・お好みのドレッシング
- ※コチュジャン
- ※粉チーズ
- ※ハーブソルト
- ※はなくても可

これまでの栄養士おすすめレシピ集を別府市ホームページに掲載しています。サイト内検索で「栄養士おすすめレシピ」と検索してみてください！



別府地域保健委員会食育推進小委員会
事務局：別府市健康づくり推進課
問合せ先：0977-21-1117