

5日間つくりおきお買い物リスト1

レシピ名	材料	チェック
1日目和え物用	春菊1束	
2日目味噌汁(当日)	ブロッコリー半分(1個購入して、茹でて半分は付け合わせに使いましょう)	
2日目味噌汁(当日)	乾燥ワカメ少々	
ぶりのカレー南蛮風照り焼き	鯵、鰯などの切り身 4切れ	
セロリと人参とりんごのピクルス	粒胡椒 少々	
中華風茶碗蒸し	卵液・卵2個	4個
ひじき入り鶏つくね	卵2個	
ドライカレー	豚肉ひき肉500g(または合挽き肉、牛肉ひき肉でも)	
ローストポーク	豚肩ロース塊肉400g	
かぼちゃのそぼろあんかけ	豚ひき肉200g	
ドライカレー	赤ワイン50cc	
中華風茶碗蒸し	青ネギ少々	
かぼちゃのそぼろあんかけ	生姜(すりおろし)1かけ	
ドライカレー	人参3cm(みじん切り)	3本
ホタテ入りキャロットラペ	人参1本(200g)(千切り)	
鯵の南蛮漬け	人参1/2本(千切り)	
根菜ラタトイユ	人参1/2本(1cm角)	
セロリと人参とりんごのピクルス	人参 1/2本(乱切り)	
根菜ラタトイユ	蒸し大豆50g	
ドライカレー	玉ねぎ1個(みじん切り)	
鯵の南蛮漬け	玉ねぎ1個(千切り)	4個
かぼちゃのそぼろあんかけ	玉ねぎ1/4個(みじん切り)	
根菜ラタトイユ	玉ねぎ1/2個(1cm角)	
ひじき入り鶏つくね	玉ねぎ(みじん切り)1/2個	
ひじき入り鶏つくね	乾燥芽ひじき大さじ1(水に浸す)	
鯵の南蛮漬け	鯵(3枚おろし)8枚	
セロリと人参とりんごのピクルス	ローリエ 1枚	2枚
ローストポーク	ローズマリー1枝(みじん切り)	
ホタテ入りキャロットラペ	レモン汁大さじ2	1個
色々きのこのガーリックマリネ	レモン汁大さじ1と1/2	
セロリと人参とりんごのピクルス	りんご 1/8個(いちょう切り)	
ぶりのカレー南蛮風照り焼き	めんつゆ 大さじ2	
ホタテ入りキャロットラペ	ホタテ缶1個	
ピーマントジャコの胡麻炒め	ピーマン 6個(タテにスライス)	
根菜ラタトイユ	パプリカ1/2個(1cm角)	
ホタテ入りキャロットラペ	はちみつ大さじ1	
ドライカレー	にんにく1かけ(みじん切り)	
ローストポーク	にんにく1かけ(すりおろし)	1個
色々きのこのガーリックマリネ	にんにく(薄切り)1かけ	
ホタテ入りキャロットラペ	にんにく(すりおろし)1/3かけ	
ドライカレー	トマトピューレ大さじ1	
根菜ラタトイユ	トマトの水煮缶1缶	
ドライカレー	トマトジュース400cc	
ピーマントジャコの胡麻炒め	ちりめんじゃこ 大さじ3	
ひじき入り鶏つくね	タネ・鶏ひき肉400g	
ドライカレー	セロリ1/4本(みじん切り)	2本
セロリと人参とりんごのピクルス	セロリ 1本(乱切り)	
色々きのこのガーリックマリネ	しめじ1袋、えのき茸1袋、舞茸1袋など好みのきのこ3種類	
ドライカレー	しいたけ3個(みじん切り)	
根菜ラタトイユ	しいたけ3個(1cm角)	6個
根菜ラタトイユ	ごぼう1/2本(1cm角)	
根菜ラタトイユ	かぼちゃ1/8カット(1cm角)	1/2個
かぼちゃのそぼろあんかけ	かぼちゃ1/4カット(一口大)	

調味料は別途レシピにて確認ください

