

5日間つくりおきお買い物リスト2

レシピ名	材料	
たらとじやがいも、きのこのホイル焼き	たら 4切れ	
鰯の自家製粕漬け	鰯や鱈などの切り身 4切れ	
手羽先と大豆のアドボー	茹でブロッコリー 1／2個	
2日目ブロッコリーと山芋のナムル	茹でブロッコリー 1／2個	
2日目ブロッコリーと山芋のナムル	山芋 3cm	
長ネギとおかかの油揚げ焼き	油揚げ 2枚	
甘酒入り ニラとゴマ白和え	木綿豆腐 1丁	
豚肉とピーマンのくたくた煮	豚肉薄切り 400g	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	豚肩ロース肉塊 400g	
長ネギのピクルス	長ネギ 2本(5cmに切ってさっとゆでる)	3本
長ネギとおかかの油揚げ焼き	長ネギ 1／2本(千切り)	
自家製 大根のべったら漬け	大根 6cm(2cmの厚みに切り 8等分に切る)	9cm
3日目味噌汁用(当日)	大根 3cm位お好みで(当日おろす)	
3日目味噌汁用(当日)	なめこ 1パック	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	赤ワイン 100cc	
豚肉とピーマンのくたくた煮	生姜(千切り) 1かけ	
人参とパプリカの炒めナムル	人参 1本(パプリカと同じ長さの千切り)	2本
ごぼうと人参のグラッセ	人参 1本(5cmのスティック状に切る)	
手羽先と大豆のアドボー	蒸し大豆 100g	
たらとじやがいも、きのこのホイル焼き	醤油麹 小さじ4	
鰯の自家製粕漬け	酒粕 100g	
自家製 大根のべったら漬け	刻み昆布または塩昆布 少々	
手羽先と大豆のアドボー	鶏手羽先 12本	
カブと金柑の甘酢和え	金柑 4個(薄くスライス)	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	玉ねぎ 1個(薄切り)	2個
たらとじやがいも、きのこのホイル焼き	玉ねぎ 1／2個(薄くスライス)	
自家製 大根のべったら漬け	甘酒 大さじ2	大さじ3
甘酒入り ニラとゴマ白和え	甘酒 大さじ1	
長ネギとおかかの油揚げ焼き	鰹節 5g	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	ローリエ 1枚	2枚
長ネギのピクルス	ローリエ 1枚	
手羽先と大豆のアドボー	ゆで卵 4個	
豚肉とピーマンのくたくた煮	ピーマン 5個(薄切り)	
人参とパプリカの炒めナムル	パプリカ 1個(人参と同じ長さの千切り)	
手羽先と大豆のアドボー	にんにく 4個	
甘酒入り ニラとゴマ白和え	ニラ 1束(さっと茹でから2cm切る)	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	トマト水煮缶 1缶	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	タイム(生) 3～4枝	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	セロリ 1本(薄切り)	
たらとじやがいも、きのこのホイル焼き	じやがいも 1個(薄くスライス)	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	しめじ 1袋	
ごぼうと人参のグラッセ	ごぼう 1本(5cmのスティック状に切って、水にさらす)	
カブと金柑の甘酢和え	かぶ 3個(半分に切り、薄くスライス)	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	オリーブ 16～20個	
たらとじやがいも、きのこのホイル焼き	えのき茸 1袋	
豚肉のトマトオリーブ煮込み	アンチョビ 2切れ	

調味料は別途レシピにて確認ください

