

10月

1週間分の買い物リスト

● 肉類 ● 魚介類 ● 野菜類 ● その他 ● 調味料

● 牛赤身肉	100 g	● レタス	1/2 個
● 鶏ささ身 (50g)	1 本	● サニーレタス	6 枚
● 鶏ひき肉	200 g	● レモン	1/4 個
● 鶏もも肉	200 g	● れんこん	150 g
● 鶏肉 (もも、むね、ささ身のどれでも可)	120 g	● 玉ねぎ (250g)	1 個
● 豚ロース塊肉	500 g	● 銀杏	12 個
● 豚ロース薄切り肉	400 g	● 青じそ	2 枚
		● 青ねぎ	6 本
● さわらの上身	2 切	● 大根	100 g
● さんま	2 尾	● 長ねぎ	10 cm
● はまちの上身	160 g	● 茹でたけのこ	75 g
● 生鮭	3 切	● むき栗	350 g
● 白身魚	2 切		
● ちりめんじゃこ	50 g		
● たらこ	50 g		
● あさつき	少々	● 卵	6 個
● かいわれ菜	適量	● うずら卵	2 個
● きゅうり	1/2 本	● そうめん	25 g
● さやいんげん	21 本	● プレーンヨーグルト	大さじ4 1/2
● しいたけ	5 枚	● 蒲鉾	2 cm
● しめじ (1パック)	100 g	● 乾燥わかめ	30 g
● じゃがいも	320 g	● 干しいたけ	5 枚
● 新しょうが	500 g	● 厚揚げ	4 個
● セロリ	20 g	● 焼き海苔	1 枚
● チンゲン菜	60 g	● 米	1 1/2 カップ
● にんじん (175g)	1 本	● 味付けザーサイ	1/2 瓶
● ブチトマト	2 個	● 薄揚げ	10 g
● まいたけ	50 g	● 冷凍しゅうまい (市販品)	12 個
● マッシュルーム	8 個	● 絹ごし豆腐	1/4 丁
● みょうが	18 個		
● ラディッシュ	1 個		

調味料

● 砂糖	● しょうが	● だし汁	● タイム
● 塩	● にんにく	● 鶏がらスープ	● ローリエ
● 粗塩	● からし	● 固形スープの素	
● こしょう	● わさび	● 中華だしの素	● ごま油
● 酢	● マスタード	● 顆粒コンソメ	● 油
● しょう油	● 白ごま		● 揚げ油
● みりん		● カレー粉	
● 酒	● バター	● 小麦粉	● 赤梅酢 (市販)
● 白ワイン	● はちみつ	● 片栗粉	● フレンチドレッシング (市販)
● ポン酢	● レモン汁		
● オイスターソース			