

# 11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

● 鶏もも肉	420 g	● グリーンアスパラガス	10 本
● 鶏むね肉	2 枚	● 絹さや	4 個
● 豚ひき肉	300 g	● 春菊	1 束
● 牛薄切り肉	100 g	● さやいんげん	10 本
		● かいわれ菜	½ 束
● さば	1 尾	● 三つ葉	½ 束
● いとより	1 尾	● 茹でたけのこ	40 g
● ゆでだこ	200 g	● しめじ	3½ パック
● 明太子	2 腹	● きのこ (まいたけ、しいたけ、えのき、しめじ)	600 g
		● えのき	½ 袋
● 白菜 (3~4 枚)	80 g	● しいたけ	4 枚
● キャベツ	200 g	● マッシュルーム	2 個
● にんじん	45 g	● 柿 (小)	1 個
● 玉ねぎ	100 g		
● ほうれん草	½ 束	● 干しいたけ	16 枚
● ピーマン	8 個	● 高野豆腐	2 個
● スズキーニ	2 本	● ザーサイ	20 g
● 長芋	100 g	● 卵	3 個
● れんこん	250 g	● 蒲鉾	⅓ 枚
● 青ねぎ	1 本	● 豆腐	¾ 丁
● 白ねぎ	1 本	● 昆布 (10cm)	1 枚
		● スパゲッティ	160 g

## 調味料

● 砂糖	● しょうが	● バター	● 乾燥パセリ
● 塩	● にんにく	● レモン汁	
● こしょう	● 赤唐辛子		● ごま油
● しょう油	● 赤味噌	● 片栗粉	● 油
● みりん	● かつお節		● オリーブオイル
● 酒	● すりごま	● だし汁	
● 酢	● 干しいたけの戻し汁	● 固形スープの素	● ダイストマト缶 (市販)
● ボン酢	● 白ワイン	● 中華だしの素	● フレンチドレッシング (市販)