

12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

● 鶏ささ身	150 g	● ほうれん草	2 束
● 鶏ささ身	6 本	● ゆり根	50 g
● 鶏もも肉	550 g	● 青ねぎ	4 本
● 豚ひき肉	250 g	● 白ねぎ	1 本
● 豚もも肉	300 g	● きゅうり	1 本
● 豚肉しゃぶしゃぶ用	300 g	● かいわれ菜	15 g
● 牛すね肉塊肉	500 g	● トマト	¼ 個
		● しめじ	1 パック
● カキ	650 g	● トマト	¼ 個
● ぶり	2 切れ	● しめじ	1 パック
● 白身魚	2 切れ	● ズッキーニ	1 本
		● ねぎ	1 本
● 白菜	2½ 枚		
● 大根	200 g	● 豆腐	1 丁
● にんじん	145 g	● きくらげ (戻し)	20 g
● れんこん	40 g	● ミックスベジタブル	50 g
● カリフラワー	100 g	● かに蒲鉾	130 g
● ブロッコリー	1 株	● こんにゃく	½ 丁
● 水菜	½ 束	● うずらの卵	8 個
● チンゲン菜	300 g	● 焼き豆腐	⅔ 丁
● ブロッコリースプラウト	1 パック	● 卵	1 個
● アボガド	1 個	● 米	1 カップ
● ニラ	½ 束	● クリームチーズ	40 g
● マッシュルーム	12 個	● 油揚げ	2 枚
● 茹でたけのこ	35 g	● 干しいたけ	3 枚
● サニーレタス	2 枚	● 焼きのり	1 枚
● プチトマト	2 個	● プレーンヨーグルト	大さじ 4½

調味料

● 砂糖	● にんにく	● だし汁	● 油
● 塩	● オイスターソース	● 鶏がらスープ	● オリーブオイル
● こしょう	● 白ごま	● 固形スープの素	● ごま油
● しょう油	● すりごま	● 中華だしの素	
● みりん	● 煉り辛子	● ハーブソルト	● 梅肉
● 酒	● かつお節		● レモン汁
● 酢	● マヨネーズ	● 小麦粉	● 白ワイン
● 赤みそ	● クレイジーソルト	● 片栗粉	
● しょうが		●	