

# 1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

● 鶏手羽中	6本	● 大葉	2枚
● 豚薄切り肉	230g	● 茹でたけのこ	75g
● 鶏むね肉	300g	● きくらげ	6枚
● 鶏もも肉	100g	● しいたけ	6枚
● ウィナーソーセージ	4本	● しめじ	1/2パック
		● マッシュルーム	8個
● ぶり	2切れ	● かいわれ大根	10g
● むきえび	50g	● えのきだけ	1/2袋
● めんたいこ	2腹	● レモン	1個
		● オリーブ	6個
● キャベツ(小)	1/3個		
● レタス	1/3個	● こんにゃく	1枚
● ほうれん草	50g	● 油揚げ	1 1/2枚
● 小松菜	150g	● 厚揚げ	2枚
● にんじん	1本	● 高野豆腐	2枚
● 大根	700g	● ちくわ	2本
● ごぼう	20g	● ごぼう天	2本
● じゃがいも	2個	● 冷凍ロールキャベツ	2個
● もやし	50g	● 乾燥はるさめ	5g
● れんこん	40g	● 市販ワンタン	12個
● にら	2束	● 春巻きの皮	6枚
● グリーンアスパラ	12本	● ツナ缶	1缶
● セロリ	2本	● 卵	8個
● 長ねぎ(白ねぎ)	1 1/2本	● 焼きのり	9枚
● 青ねぎ	2本	● 干しいたけ	6枚
● 玉ねぎ	1/8個		
●			

## 調味料

● 砂糖	● しょうが	● だし汁	
● 塩	● いりごま	● 中華スープの素(中華だし)	
● こしょう	● かつお節	● 顆粒コンソメ	
● しょう油	● バター	● 固形スープの素	● フレンチドレッシング
● 酢	● 乾燥パセリ	● 練りからし	● 白ワイン
● 酒			● 牛乳または豆乳
● 赤みそ	● 片栗粉	● 油	● レモン汁
● みりん	● カレー粉	● オリーブオイル	● 生クリーム
● 辛子	● 小麦粉	● ごま油	