

## 2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

● 豚バラ塊肉	300 g	● 青ねぎ	9 本
● 鶏もも肉	500 g	● 大豆もやし	1 袋
● 鶏ひき肉	300 g	● なす	4 本
● 豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	300 g	● セロリ	1 本
		● ピーマン	6 個
● いか	1 杯	● じゃがいも	320 g
● ぶりのアラ	400 g	● かいわれ大根	1 パック
● 冷凍えび	6 尾	● 白ねぎ	½ 本
● カキ	300 g	● きゅうり	1 本
● 殻付えび	160 g	● しめじ	50 g
● ゆでだこ	160 g		
● たらこ	50 g	● 卵	7 個
		● 油揚げ	1 枚
● ほうれん草	1½ 束	● 焼き豆腐	1 丁
● さやいんげん	50 g	● 厚揚げ	4 個
● しろ菜	200 g	● 豆腐	⅓ 丁
● ブロccoli	3 株	● そうめん	25 g
● 大根	1.4 kg	● 蒲鉾	2 cm
● トマト	¼ 個	● かに蒲鉾	50 g

### 調味料

● 砂糖	● しょうが	● だし汁	● 油
● 塩	● いりごま	● 中華だし	● ごま油
● こしょう	● 七味唐辛子	● 顆粒コンソメ	
● しょう油	● 一味唐辛子		
● 酢	● 昆布	● プレーンヨーグルト	● 豆板醤
● 酒		● 塩昆布	
● 赤みそ	● 片栗粉	● バター	
● みりん	● カレー粉	● 梅肉	
● 辛子	● 小麦粉	● マヨネーズ	