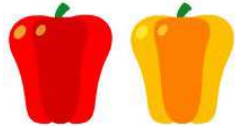


【買い出しリスト】



㊦: ミートローフ ㊧: 牡蠣のオイル漬け

㊨: オイルサーデインのリエット ㊩: チーズロール

㊪: スティック野菜 ㊫: クレープ・シュゼット

■ 食材

✓	食材	使う量	✓	食材	使う量
	合い挽き肉㊦	400 g		オイルサーデイン㊨	1 缶
	玉ネギ㊦㊨	1 個		黒オリーブ㊨	適量
	にんじん㊦	1/2 本		粒マスタード㊨	大さじ 3
	ピーマン㊦	2 個		トマト㊨	大 1 個
	牡蠣㊧	300~400 g		大葉㊧㊨	5~10 枚
	にんにく㊧㊨	2 かけ		ブロッコリー㊪	1 房
	唐辛子(輪切りでも可)㊧	1 本分		パプリカ(赤)㊪	1 個
	ローリエ㊧	1~2 枚		パプリカ(黄)㊪	1 個
	オリーブオイル㊧	200~300m (牡蠣が漬かるくらい)		きゅうり㊪	2~3 本
	クリームチーズ㊩	200 g		バーニャカウダーソース ㊫	1 袋
	カッテージチーズ㊩	40 g		冷凍クレープ㊫	4~5 枚
	トルティーヤ㊩	2 枚		100%オレンジジュース ㊫	120 c c
	パセリ㊩	1 本		無塩バター㊫	40 g
	ドライランベリー㊩	適量		オレンジ(飾り用)㊫	1 個
	くるみ㊩	適量		バニラアイス㊫	適量

■ 調味料

	パン粉㊦	1/2 カップ		粒マスタード㊨	大さじ 3
	牛乳㊦	大さじ 3		マヨネーズ㊨	大さじ 2
	ナツメグ㊦	適量		レモン汁㊨	大さじ 1/2
	顆粒コンソメ㊦	小さじ 2/3		粒こしょう㊨	
	ウスターソース㊦	大さじ 3		グラニュー糖㊫	40 g
	ケチャップ㊦	大さじ 3			
	砂糖㊦	小さじ 1			
	オイスターソース㊦	大さじ 2			

