Bistro Auto Nenu

monday エビチリ

Bistroメニュー名:
「えびのチリソース３人分」

- エビチリ合わせ調味料　３～４人前
- 冷凍エビ（２５０g）→片栗粉をまぶす
- ちくわ５本（適度な大きさに切る）
- はんぺん１枚（１cmくらいの角切）
- ネギ半分（みじん切り）
- 卵２個（ゆるい炒り卵にする）
- ケチャップ大さじ２

【副菜】
春雨サラダ
中華スープなど

tuesday サムゲタン

Bistroメニュー名:「薬膳風味のサムゲタン」

- 参鶏湯の素　２パック
- 鶏手羽元700g（手羽先や鶏ももでもOK）
- 長ネギ１本
- 玄米（米やもち米でもOK）大さじ４
- 塩少々

【副菜】
サラダ
キムチ
スープなど

wednesday 煮込みハンバーグ

Bistro:「冷凍煮込みハンバーグ４人分」

- 冷凍ハンバーグ４個
- 市販の煮込みソース４人分（必要なら水も）
- しめじやマッシュルーム
- にんじん（お好みで）

【副菜】
サラダ
ローストポテト
スープなど

thursday 胸鶏肉の黒酢炒め

Bistro:「鶏胸肉の黒酢炒め４人分」

- 鶏胸肉800g（一口大・片栗粉をまぶす）
- 市販の黒酢ソース３～４人前用
- ピーマン３個
- なす１本

※黒酢ソースは後入れ

【副菜】
サラダ
焼き魚
味噌汁

friday カレーライス

Bistro:「豚肉のカレーライス6人分」

- 豚薄切り肉３００g
- カレールー６皿分
- じゃがいも中２個（３００g）
- にんじん中３／４本（１３５g）
- たまねぎ（２８０g）
- 水４５０ml

【副菜】
サラダ

買い物リスト

- [ ] 長ネギ（１本半）
- [ ] しめじ（１パック）or マッシュルーム
- [ ] にんじん１本
- [ ] ピーマン３個
- [ ] なす１本
- [ ] じゃがいも中２個（３００g）
- [ ] 玉ねぎ中１・１／２個（２８０g）
- [ ] ちくわ５本
- [ ] はんぺん１枚
- [ ] 卵２個
- [ ] 鶏手羽元７００g
- [ ] 冷凍ハンバーグ（大）４個
- [ ] 鶏胸肉８００g
- [ ] 豚ロース薄切り３００g
- [ ] 冷凍エビ２５０g
- [ ] エビチリソース３～４人用
- [ ] 参鶏湯スープ２パック
- [ ] ハンバーグ煮込みソース３～４人用
- [ ] 黒酢ソース３～４人用
- [ ] カレールー４人分
- [ ]
- [ ] 副菜用（お好み）
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

他（自宅常備品）

- 片栗粉
- ケチャップ
- 塩
- 玄米（もち米・米）