


# お買いものリスト

## お買いものリスト

2人分

### いかとブロッコリーのオリーブオイルさっと炒め

 おうちがないものをチェックしてお買いものスタート!


- |     |  |
|-----|--|
| 野菜  | <input type="checkbox"/> ブロッコリー……………1株(200g)   |
|     | <input type="checkbox"/> 赤唐がらし(種を除いたもの)……1本  |
| 魚介類 | <input type="checkbox"/> いか(胴の部分)……………2杯分(200g)<br>※内臓、皮を除いたもの。<br>するめいか、やりいかなどをお使いください。 |
| 調味料 | <input type="checkbox"/> 塩……………小さじ1/2  |
|     | <input type="checkbox"/> 粗びき黒こしょう……………適量   |
|     | <input type="checkbox"/> 「AJINOMOTO<br>オリーブオイル」……………大さじ3                                 |

できあがり分量がメニューによって異なります。  
分量をご確認いただき、家族人数や作りおき・保存を  
考慮の上、調整して下さい。

## お買いものリスト

2人分

### あさりとキャベツのガーリック蒸し炒め

 おうちがないものをチェックしてお買いものスタート!

- |     |  |
|-----|--|
| 野菜  | <input type="checkbox"/> キャベツ……………150g                   |
|     | <input type="checkbox"/> にんにく(みじん切り)<br>……………大さじ1/2(5g)  |
| 魚介類 | <input type="checkbox"/> あさり(殻付き)……………200g               |
| 調味料 | <input type="checkbox"/> 酒……………大さじ1                      |
|     | <input type="checkbox"/> 塩……………小さじ1/4                    |
|     | <input type="checkbox"/> 「AJINOMOTO<br>オリーブオイル」……………大さじ2 |

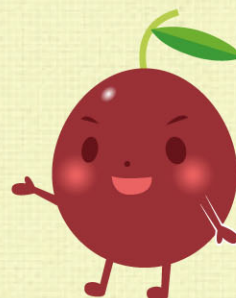
できあがり分量がメニューによって異なります。  
分量をご確認いただき、家族人数や作りおき・保存を  
考慮の上、調整して下さい。



いかとブロッコリーの  
オリーブオイルさっと炒め



プリントアウトして  
使ってね♪



あさりとキャベツの  
ガーリック蒸し炒め

おいしい♪は 幸せのエネルギー。

 J-オイルミルズ