

クッキング Day 2 準備一覧

【アティーバ通販サイトにて購入可能な商品】

品名	check	品名	check
醤油（ヤマロク醤油）		プルーン	
自然塩（わじまの海塩）		カシューナッツ	
生味噌（マルコ醸造）		ヘンプシード（馬巴火麻ナッツ）	
アガベシロップ		デーツ（マジョール種）	
松の実		エキストラバージンオリーブオイル	
ココナッツオイル		ローカカオパウダー	
ココナッツフレーク（ファイン）		チアシード	
バニラエキストラクト		サンドライトマト	
キヌア		レーズン	
ニュートリショナルイースト			

【アティーバにて購入可能な商品】

品名	check
手づくり発酵ジュース	
発酵フルーツ	

【生鮮食品（スーパーなどで購入下さい）】

品名	check	品名	check	品名	check
カレー粉（S&B 推奨）		にんにく		ベビーリーフ	
フレッシュバジル		パイナップル		こねぎ	
ほうれん草		バナナ		イチゴまたは季節ツフフルーツ	
りんご		紫キャベツ		ミディトマト	
きゅうり		セロリ		ズッキーニ	
レモン		ピンクグレープフルーツ		胡椒	
アボカド		キウイフルーツ		白ごま	
甘酒		ミントの葉		ワインビネガー	
唐辛子		残り野菜（かぶ、小松菜、人参、エリンギ、きゅうり、セロリ、スナップエンドウなど）		カリフラワー	
ローリエ					

【必要な機材と器具】

品名	check	品名	check
包丁		ミニブレンダー	
まな板		ラップ	
布巾		計量スプーン	
ボウル大		計量カップ	
ボウル中		菜麺器（野菜パスタメーカー）	
ボウル小		バット	
ザル		ガラス保存容器（500ml ぐらい）	
ミキサー（できたら Vitamix のよ うなハイパワーブレンダー）		密封容器またはジップロック袋	
フードプロセッサー			