

クッキング Day3 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)		ニュートリショナルイースト	
自然塩(わじまの海塩)		ナッツミルクバック	
生味噌(マルコ醸造)		生カシューナッツ	
メープルシロップ		生くるみ	
松の実		生アーモンド	
サンドライトマト		エキストラバージンオリーブオイル	
ココナッツファイン		デーツ(マジョール種)	
サイリウムパウダー		アガベシロップ	
ローカカオパウダー		バニラエキストラクト	
ゴジベリー(クコの実)		かぼちやの種	
ひまわりの種		ドライレーズン	
カカオニブ		HAKKOH+フリーズドライ	

【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
ミディトマト(トマトのファルシ用とカプレーゼ用)		(ヨーグルト用) ベリー、ぶどうなど	
アボカド (ライムタルト用とディップ用)		ミントの葉	
マッシュルーム		きゅうり(野菜スティック用)	
にんにく		赤パプリカ(野菜スティック用)	
ベビーリーフ		人参(野菜スティック用)	
ライム		無調整の豆乳(大豆固形成 10%以上のものが理想的)	
季節のフルーツ		生蜂蜜	
木綿豆腐(前日に水切りしておく)		カブ(野菜スティック用)	
レモン		スナップエンドウ(野菜スティック用)	
フレッシュバジル		きゅうり(野菜スティック用)	
生蜂蜜		赤パプリカ(野菜スティック用)	
お好みの季節のフルーツ(タルト用) 桃、ブルーベリーなど		人参(野菜スティック用)	

【必要な機材と器具】

品名	check	品名	check
包丁		小さめのヘラ	
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		キッチンブラシ	
ボウル小		普通のスプーン 2 本	
ザル		バット	
ミキサー (できたら Vitamix のよ うなハイパワースブレンダー)		ガラス保存容器(500ml ぐらい)	
フードプロセッサー		密封容器またはジップロック袋	
ナッツミルクバッグ		底が抜けるタルト型(直径 16cm と 18cm)	