# 》10月4回《





日分の献立(珍宝かせ)

1				00000000
6	品名	1日目	2日目	3日目
	国産ロールキャベツ	1袋(4個)		
冷凍	豚肩ロース包み焼き			1袋
	ふっくらしらす干し		3袋	
冷蔵	あらびきポークウインナー	1袋(6本)		
	じゃがいも	1+1/2個	1/2個	
	たまねぎ	1/2個		1/2個
	ベビーリーフ			1袋
青果	トマト	1/2個		1/2個
	きゅうり	1/2本		1/2本
	鍋用きのこセット		1/2セット	1/2セット
	小松菜		2/3袋	1/3袋
常温	関西風カレーうどんの素		2袋	
т/m	ソルレオーネダイストマト	1パック		
8				

スマホでレシピを CHECK!



同志社女子大学食物栄養科卒

業。フードスタイリストとして飲食

店運営会社のプロデュースに携

わり、現在は食全般のコーディ

ネータとして活躍中。

#### ご自宅でご用意する調味料

- ★サラダ油 ★ごま油 ★オリーブオイル
- ★酒 ★しょうゆ ★みりん ★酢 ★中華スープの素 ★顆粒コンソメ ★砂糖 ★片栗粉 ★塩
- ★こしょう ★黒こしょう ★白すりごま
- ご自宅でご用意する食材
- ★ごはん(適量)

#### 凍ったまま使えるって便利ですね フードスタイリスト 味付けアレンジで楽しんで♪ 高明恵さん



解凍いらずの冷凍食品は忙しい時の

味方です。その分、味付けに変化をつ けてマンネリ解消を。「国産ロールキャ

ベツ」は手軽なトマトソースを使って

ウィンナーでボリュームアップ! 男性も満足のしっかり味付けで

す。焼くだけで十分おいしい「豚

肩ロース包み焼き」は野菜を添

えて、ひと手間かけたソースで

さっぱりいただいてください。





### 『ロールキャベツのトマト煮』

#### 材料(2人分)

- \*国産ロールキャベツ ··········1袋(4個) \*顆粒コンソメ·············小さじ1 ★あらびきポークウインナー…1袋(6本) ★しょうゆ…… .....小さじ1 ★たまねぎ………1/2個 ★砂糖… …小さじ2 ★ソルレオーネダイストマト……1パック ★塩…… ·適量 ★サラダ油·······大さじ1/2 ★こしょう···· · 適量

## 作以方

- たまねぎはくし切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒めて水、顆粒コンソメ、ソルレ オーネダイストマト、ウィンナー、ロールキャベツを加えて煮込む。
- 煮立ったらしょうゆ、砂糖を加えて、お好みの仕上がりまで煮込 んで、最後に塩、こしょうで味を整える。

### 『コロコロサラダ』

- ★じゃがいも……1+1/2個
- ★きゅうり………1/2本
- ★トマト·······1/2個 A

「オリーブオイル…大さじ1 酢 -------大さじ1+1/2 砂糖 ..... .....小さじ1/2 .....小さじ1/4 黒こしょう……適量

- じゃがいもは皮をむき1cm角に切って、耐熱容 器に入れてラップをし電子レンジ(600W)で 4分加熱し冷ます。
- ドレッシングのしみ込みを良くするために、きゅ うりは皮面を爪楊枝で数か所を刺してから 1cm角に切る。トマトは種を取り1cm角に切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を入れ和える。



皮面を爪楊枝で刺しておくと、 味染みがよくなります。

明日の下準備 ➡ ふっくらしらす干し(3袋)は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

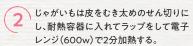


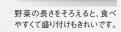
### 『和風だし香る カレーライス』

#### 材料(2人分)

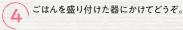
★関西風カレーうどんの素	2袋
★えのき茸	1/2セット
<b>★</b> しいたけ	1/2セット
★ぶなしめじ	1/2セット
★じゃがいも	1/2個
★サラダ油····································	大さじ1/
<b>★</b> しょうゆ ······	小さじ2
*ごはん	谪量

えのき茸は根元を切って長さ半分に切 り、しいたけは石づきを取って薄切り、 ぶなしめじは根元を切り小房に分ける。





鍋にサラダ油を熱し①をしんなりするまで炒め、②とカレーうどんの素 を入れ温まるまで煮込む。仕上げにしょうゆをひと回し垂らして、軽く なじませてできあがり。



### 『小松菜のしらす和え』

*/	<b>★</b> 小松菜······2/3袋			
★解凍 ふっくらしらす干し3袋				
	しょうゆ	小さじ1		
Δ	砂糖	小さじ1/2		
^	ごま油	大さじ1/2		
	白すりごま	小さじ1		

小松菜は長さ4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ (600w)で2分加熱する。粗熱が取れたら水気をきる。

ボウルにAを混ぜ合わせて①と解凍したしらすを入れて、さっと和える。



サブおかず 〈 【6分



酢玉ねぎソースがけ

# 『豚肩ロース包み焼きの(作り方)

# 酢玉ねぎソースがけ』

材料(2人分)

★豚肩ロース包み焼き…1袋 ★きゅうり.... 1/2個 ★サラダ油 大さじ1/2 ★たまねぎ \*みりん・ 大さじ1 大さじ2 ・大さじ1+1/2 小さじ1 小さじ1/2

たまねぎは細かめのみじん切りにし耐熱容器に入れてみりんをふり、ラッ プをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。

①にAを加えてラップをし電子レンジ(600w)でさらに1分加熱し、取り出 してしっかり混ぜ合わせる。

きゅうりはせん切り、トマトはひと口大に 切る。皿にベビーリーフ、きゅうりを全体 に盛り付けておく。

フライパンにサラダ油を熱し、豚肩ロース 包み焼きを包材通りに焼き、③に盛り付 ける。トマトを散らして、②をまわしかけて



Cooking Point!

解凍せずに

焼くので

手軽です!

日目

### 『きのこの中華スープ

★えのき茸	1/2セット
★しいたけ	1/2セット
★ぶなしめじ	1/2セット
★たまねぎ	1/4個
★小松菜	1/3袋
★酒	大さじ2
★ごま油	大さじ1

_	
	中華スープの素…大さじ1
	しょうゆ小さじ1
1	水 ······ 400ml
	塩 適量
	_ こしょう 適量

えのき茸は根元を切って長さ半分に切り、しいたけ は石づきを取って薄切り、ぶなしめじは根元を切り 小房に分ける。

たまねぎは薄切り、小松菜は長さ4cmに切る。

鍋にごま油を熱し①②をしんなりするまで炒めて酒 をふり、Aを入れ沸騰したらできあがり。