

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目
冷凍	国産ロールキャベツ	1袋(4個)		
	豚肩ロース包み焼き			1袋
	ふっくらしらす干し		3袋	
冷蔵	あらびきポークウィンナー	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
	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	
	ソルレオーネダイストマト	1パック		

スマホでレシピをCHECK!



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)

今週の
レシピは フードスタイリスト
高明恵さん



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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

凍ったまま使えるって便利ですね
味付けアレンジで楽しんで♪



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ってください。



メインおかず

12分

ロールキャベツの トマト煮

サブおかず

8分

コロコロサラダ

501
kcal
(1人分)



Cooking Point!
つくりおきにも
おすすめの
サラダです

『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
★あらびきポークウィンナー.....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
★水.....200ml

作り方

- 1 たまねぎはくし切りにする。
- 2 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。
- 3 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
★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
★塩.....小さじ1/4
★黒こしょう.....適量

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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!

メインおかず

10分

和風だし香る
カレーライス

サブおかず

5分

小松菜のしらす和え

780
kcal
(1人分)Cooking Point!
カレーうどん用
ですがごはん
にも◎『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
- ★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1/2
- ★しょうゆ……小さじ2
- ★ごはん……適量

作り方

- ① 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。
- ② じゃがいもは皮をむき太めのせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ 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。
- ④ ごはんを盛り付けた器にかけてどうぞ。



野菜の長さをそろえると、食べやすく盛り付けもきれいです。

『小松菜のしらす和え』

- ★小松菜……2/3袋
- ★解凍 ふくらしらす干し……3袋
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- ごま油……大さじ1/2
- 白すりごま……小さじ1

- 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。
- ② 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。

メインおかず

15分

豚肩ロース包み焼きの
酢玉ねぎソースがけ

サブおかず

6分

きのこの中華スープ

494
kcal
(1人分)Cooking Point!
解凍せずに
焼くので
手軽です!『豚肩ロース包み焼きの
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本
- ★トマト……1/2個
- ★ベビーリーフ……1袋
- ★サラダ油……大さじ1/2
- ★たまねぎ……1/4個
- ★みりん……大さじ1
- 酢……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1+1/2
- A 砂糖……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1/2
- 水……大さじ1

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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をまわしかけて完成。



包み焼きの下に野菜を敷くと、肉汁やソースが絡みおすすめです。

『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
- A 中華スープの素……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 水……400ml
- 塩……適量
- こしょう……適量

- ① 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。
- ② たまねぎは薄切り、小松菜は長さ4cmに切る。
- ③ 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。