

8月3日  
3人分

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	野菜の鶏つみれ			1袋	全量
	カットベーコン	50g	70g		120g
	殻むき簡単ブラックタイガー		1パック		全量
	ロールキャベツ	6個			6個
	野菜ミックスたまねぎ入り	50g	200g		全量
冷蔵	レンジ用ごぼう(にんじん入り)	1袋			全量
	えのき茸	1/2袋		1/2袋	全量
	油あげ	2枚			全量
	味付けうの花	2パック			全量
青果	ブロッコリー		1/2株	1/2株	全量
	じゃがいも		400g	200g	600g
	ミニトマト		1/2パック	1/2パック	全量
	カラーピーマン		各色1/2個	各色1/2個	全量
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
常温	たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ			3食	3食

今回のレシピについて感想をお願いします



スマホでレシピをCHECK!



今週のレシピは

フードスタイリスト  
かわいあすか  
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校卒業、調理師免許取得。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

暑い時期だからその包み焼き  
煮込まずロールキャベツもふっくら

冬のイメージのある包み焼きですが、具材を包んで加熱するだけなので意外と暑い時期におすすめの調理法です。

煮込むことの多いロールキャベツも包み焼きにしてあっさり和風仕立てにしてみました。野菜もたくさん入れて、いろんな食材とで試してください。



## 1日目

746kcal(1人分)

メイン  
和風仕立てのロールキャベツ

サブ  
●具材ゴロゴロまぜご飯  
●しっとりうの花

35分

6分  
1分

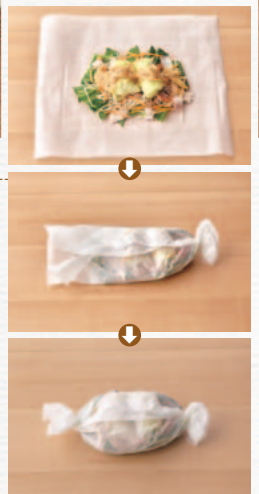


『しっとりうの花』  
材料(3人分)  
●味付けうの花 …… 2パック  
●ごま油 …… 大さじ1  
うの花にごま油を混ぜる。

### 『和風仕立てのロールキャベツ』

- 材料(3人分)
- ロールキャベツ …… 6個
  - えのき茸 …… 1/2袋
  - レンジ用ごぼう(にんじん入り) …… 1袋
  - カットベーコン …… 50g
  - 小松菜 …… 1/2袋
- A
- みそ …… 大さじ3
  - みりん …… 大さじ3
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - 酒 …… 大さじ1/2

- 作り方
- ① えのき茸は石づきを落として長さを半分になり、ほぐしたらあらかじめ混ぜたAと和える。
  - ② ホイルかクッキングシートを3つ広げて、長さ5cmに切った小松菜、レンジ用ごぼうを広げて凍ったままのベーコン、ロールキャベツを1人分ずつのせ、上から①を1/3量ずつつけて口を閉じる。
  - ③ フライパンに②、水100ml(分量外)を入れてふたをし、弱火で25分蒸し焼きにする。途中水がなくなったら50ml(分量外)ずつ足していく。



クッキングシートは約30×35cmのやや横長で使うと包みやすいです。

### 『具材ゴロゴロまぜご飯』

- 材料(3人分)
- 油あげ …… 2枚
  - 野菜ミックスたまねぎ入り …… 50g
  - ご飯 …… 1合分
  - サラダ油 …… 小さじ1

- A
- 水 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 和風だしの素 …… 小さじ1/2
  - ごま …… 大さじ1

- 作り方
- ① 油あげは1.5cm角に切り、サラダ油を熱したフライパンで凍ったままの野菜ミックスと炒める。
  - ② 油あげに焼き色がついたらAを加え、水気がなくなったら火をとめて温かいご飯に混ぜ込む。

# 2日目

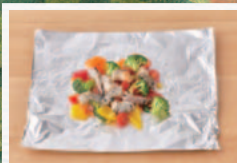
359kcal(1人分)

## メイン えびと野菜の蒸し煮 スペイン風

23分

サブ ピリ辛ホットな  
ジャガマヨ

10分



アルミホイルは約25×30cmのやや横長で使うと包みやすいです。

### 『えびと野菜の蒸し煮スペイン風』

材料(3人分)

- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー …… 1パック
- 野菜ミックスたまねぎ入り …… 200g
- ミニトマト …… 1/2パック
- ブロccoli …… 1/2株
- カラーピーマン …… 各色1/2個
- オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
- 塩 …… 小さじ1
- ブラックペッパー …… 適量
- ケチャップ …… 大さじ3

作り方

- ① ミニトマトは半分に、カラーピーマンは乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。解凍したブラックタイガーは水気をふいて包材通りに殻をむき、半分に切る。
- ② ホイルかクッキングシートを3つ広げて①、凍ったままの野菜ミックスを1人分ずつのせ、上からAを1/3量ずつかけて口を閉じる。
- ③ フライパンに②、水100ml(分量外)を入れてふたをし、弱火で10分蒸し焼きにする。



アルミホイルの上下を折りたたみ、両はしもきっちりと折り返す。

### 『ピリ辛ホットなじゃがマヨ』

材料(3人分)

- じゃがいも …… 400g
- カットベーコン …… 70g
- サラダ油 …… 大さじ1/2

- A
- マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
  - 七味 …… 適量
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - 顆粒コンソメ …… 小さじ3/4

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って皮付きのまま大きめの乱切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ② 凍ったままのベーコンはサラダ油を熱したフライパンでカリカリに焼く。
- ③ ①をフォークで粗くつぶしたら、②、Aを混ぜる。

# 3日目

403kcal(1人分)

## メイン 鶏団子の中華あんかけ

25分

サブ ●和えるだけサラダ

6分

サブ ●たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ

2分



### 『たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ』

材料(3人分)

- たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ …… 3食
  - ごま …… 適量
- スープに包材通りお湯を注ぎ、ごまをふる。

### 『鶏団子の中華あんかけ』

材料(3人分)

- 野菜の鶏つみれ …… 1袋
- カラーピーマン …… 各色1/2個
- えのき茸 …… 1/2袋
- 小松菜 …… 1/2袋
- ごま油 …… 大さじ2
- 水 …… 100ml
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 中華スープの素 …… 小さじ1

水溶き片栗粉

- 水 …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1

作り方

- ① えのき茸は石づきを落として長さを半分に切り、ほぐす。小松菜は長さ5cmに切る。カラーピーマンは細切りにする。
- ② ホイルかクッキングシートを3つ広げて1人分ずつの①、凍ったままのつみれを広げてごま油1/3量ずつをかけて口を閉じる。
- ③ フライパンに②、水100ml(分量外)を入れてふたをし、弱火で15分蒸し焼きにする。途中水がなくなったら50ml(分量外)ずつ足していく。
- ④ Aを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。一度取り出して水溶き片栗粉を混ぜ、再び電子レンジ(600w)で30秒加熱したら、③にかけていただく。



野菜を下に敷いてつみれをのせ、包んでください。

### 『和えるだけサラダ』

材料(3人分)

- ミニトマト …… 1/2パック
- ブロccoli …… 1/2株
- じゃがいも …… 200g
- 塩 …… 適量

- A
- 塩 …… 小さじ1/2
  - ごま油 …… 大さじ1
  - 酢 …… 大さじ1/2
  - しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① ブロccoliは小房に分け、じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにし、一緒に1分塩ゆでし、水気を切る。
- ② ボウルにAをよく混ぜ、半分に切ったミニトマト、①を和える。