



2人分

4月4回

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。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。



	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	ミニロールキャベツ	1袋			全量
	じゃがいものミニガレット	4個		4個	全量
	いかの切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2/3袋		2/3袋
	カットアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
	若鶏ぶりぶりステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	6Pチーズ	4個		2個	全量
	玉子マカロニサラダ			1パック	全量
青果	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	トマト	1個		1個	2個
	かぼちゃ		全量		全量
常温	完熟トマトソースのカポナータ	1袋			全量
	鶏肉のレモン漬けのたれ		1袋		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酢 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・小麦粉 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・ケチャップ
・みそ ・顆粒コンソメ

●まずは「段取りメモ」をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

ミニロールキャベツの カポナータ

28分

サブ

簡単! チーズたっぷり ココットグラタン

12分

❗商品のカポナータにも野菜が入っていますが、さらにゴロッと野菜をプラス!生のトマトを加えることで後味もさっぱりした野菜たっぷりのメインに♪

❗サブのグラタンソースは、角切りチーズの食感が◎。



1日目

639kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ミニロールキャベツのカポナータ』

材料

●ミニロールキャベツ……………1袋
●完熟トマトソースのカポナータ…1袋
●ブロッコリー……………1/2袋
●トマト……………1個
●カラーピーマン……………1/2袋
●新たまねぎ……………1/2個
・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①たまねぎは幅2cmの角切りに、トマトはひと口大に切る。カラーピーマンは乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱してたまねぎ、トマトを中火で炒める。トマトがぐったりして水分がなくなったらカラーピーマンを加えてさっと炒める。
- ③全体に油がまわったらA、カポナータ、凍ったままのロールキャベツを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして15分煮込む。
- ④ブロッコリーを加えてさらに5分煮込んだらできあがり。

A

・水……………200ml
・ケチャップ……………大さじ1
・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
・こしょう……………少々

『簡単! チーズたっぷりココットグラタン』

材料

●じゃがいものミニガレット……………4個
●6Pチーズ……………4個
・マヨネーズ……………大さじ5

作り方

- ①チーズは幅5mmの角切りにする。
- ②凍ったままのガレットは耐熱皿に重ならないように並べてラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③①、マヨネーズを混ぜ合わせてソースを作る。
- ④耐熱容器に②を1個、③を1/4量、②を1個、③を1/4量の順に入れ、同様にもう1つ作る。トースターで5〜8分焼き目がつくまで焼く。



ガレットとソースを重ねて焼くことで、最後までグラタンソースが味わえます。

明日の下準備 >>> いかの切り落とし2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

マリネ野菜と食べるうまだれいか

16分

サブ

こっくりかぼちゃのポタージュ

11分

2日目

445kcal (1人分)

！

レモン漬けのたれは、甘辛だれ味でご飯がすすむ！漬け調味料としても活躍しますよ。

！

サブのポタージュは隠し味にみそを加えて、かぼちゃの甘みとうまみを楽しんで。

段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『マリネ野菜と食べるうまだれいか』

材料

●前日解凍

いかの切り落とし

2/3袋

●鶏肉のレモン漬けのたれ

1袋

●カットアスパラ

1/2袋

●カラーピーマン

1/2袋

●ブロッコリー

1/2袋

●新たまねぎ

1/4個

・オリーブオイル

大さじ2

・片栗粉

適量

・水

小さじ1/2

A

・酢

大さじ1

・ブラックペッパー

適量

作り方

①

ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。解凍したいかは水気を拭き、ブロッコリーと一緒にレモン漬けのたれ半量に5分漬け込む。

②

残りのレモン漬けのたれはAと混ぜておく。

③

カラーピーマンは幅3mmの細切りに、たまねぎも繊維に沿って同様に切る。

④

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱して③、凍ったままのアスパラを中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら取り出して②に漬ける。

⑤

①の汁気を切り、片栗粉をうすくまぶす。

⑥

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱して⑤を中火で揚げ焼きにする。全体がきつね色になったら④に加え、さっと和えて盛り付ける。

『こっくりかぼちゃのポタージュ』

材料

●かぼちゃ

全量

●新たまねぎ

1/4個

・小麦粉

大さじ1

A

・水

150ml

・みそ

小さじ1/2

・顆粒コンソメ

小さじ1/3

・塩

小さじ1/4

・こしょう

少々

作り方

①

たまねぎはすりおろす。かぼちゃは皮がついたままさっと水洗いして、たまねぎと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱したらフォークでつぶす。

②

小麦粉を加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)でさらに1分加熱する。

③

②を鍋に移してAを加えて時々混ぜながら中火にかけ、沸騰したらできがり。

明日の下準備
若鶏ぶりぶりステーキは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

チキンステーキ
～マカロニサラダ添え～

14分

サブ

アスパラポテト
ペッパー炒め

6分

3日目

778kcal (1人分)

！

若鶏ステーキはさっぱり酸味のきいたトマトソースで味変しながら食べて。

！

味付けなしでもおいしいミニガレットはシンプルな味付けのおかずにもぴったり。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『チキンステーキ ～マカロニサラダ添え～』

材料

●前日解凍

若鶏ぶりぶりステーキ

1袋

●玉子マカロニサラダ

1パック

●6Pチーズ

2個

●トマト

1個

A

・オリーブオイル

大さじ3

・塩

小さじ1/2

作り方

①

チーズは幅5mmの角切りにしてマカロニサラダに混ぜ、皿に盛り付けておく。トマトは幅1cmの角切りにする。

②

耐熱容器にトマト、Aを混ぜてラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。

③

解凍した若鶏ステーキは包材通りに焼いて①の皿に盛り付け、②をかけていただく。

『アスパラポテトペッパー炒め』

材料

●カットアスパラ

1/2袋

●じゃがいものミニガレット

4個

・サラダ油

小さじ1

・塩

少々

・ブラックペッパー

適量

作り方

①

凍ったままのガレットは耐熱皿に重ならないように並べてラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱して半解凍にし、半分に切る。

②

フライパンにサラダ油を熱して①、凍ったままのアスパラを中火で炒める。塩・ブラックペッパーで味を調える。