



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	15個			15個
	じゃがいものミニガレット	6個		8個	14個
	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		1袋		全量
	カットアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
	若鶏ふりぶりステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2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	カレーピーマン	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個	1個		2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



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 13分

- ①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♪
- ②サブのグラタンソースは、角切りチーズの食感が◎。



1日目
572kcal (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……………15個
 - 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
 - カレーピーマン……………1/2袋
 - 新たまねぎ……………1個
 - サラダ油……………大さじ1+1/2

- 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。カレ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少なくなったらカレ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……………300ml
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1
 - ・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……………6個
 - 6Pチーズ……………4個
 - マヨネーズ……………大さじ7

- 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20秒加熱する。
 - 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1/6量、②を1個、③を1/6量の順に入れ、同様にもう2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ージュ** 12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。



2日目
339kcal
(1人分)

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.....1袋
 - 鶏肉のレモン漬けのたれ.....1袋
 - カットアスパラ.....1/2袋
 - カレーピーマン.....1/2袋
 - ブロッコリー.....1/2袋
 - 新たまねぎ.....1/2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。解凍したい場合は水気を拭き、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カレーピーマンは幅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。
 - ⑤①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ージュ』

- 材料
- かぼちゃ.....全量
 - 新たまねぎ.....1/2個
 - ・小麦粉.....大さじ1+1/2
- A
- ・水.....250ml
 - ・みそ.....小さじ3/4
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ1/2
 - ・塩.....小さじ1/3
 - ・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分半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。
 - ③②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** 14分
～マカロニサラダ添え～

サブ **アスパラポテト ペッパー炒め** 7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。



3日目
803kcal
(1人分)

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.....2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.....8個
 - ・サラダ油.....大さじ1/2
 - ・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1分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。