



2人分

9月3回

今週のレシピは
フードスタイリスト
こうあきえ
高明恵さん

同志社女子大学食物栄養科卒業後、アシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。食全般のスタイリングを手がけ、雑誌・広告の撮影にも携わる。

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	ロールキャベツ	1袋			全量
	真たこ(ブツ切り)	1袋			全量
	アスパラ	1/3袋	2/3袋		全量
	手羽中のしょうゆ焼き		1袋		全量
	天然土佐ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2切	全量
冷蔵	ねじり糸こんにゃく			1袋	全量
青果	小松菜	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	たまねぎ	1個	1/2個		1+1/2個
	れんこん		1/2袋	1/2袋	全量
常温	濃いシチュークリーム	2片			2片

ご自宅を用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・酢 ・砂糖 ・塩 ・小麦粉 ・和風だしの素 ・みそ ・一味

●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

クリーム仕立ての
ロールキャベツ

30分

サブ

たこと人参のサラダ

11分

! シチューのルーは、溶け残りがないように
しっかり溶けてから再加熱しましょう。

1日目

459kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの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→メインを仕上げる

『クリーム仕立てのロールキャベツ』

材料

●ロールキャベツ……………1袋
●小松菜……………1/4袋
●たまねぎ……………1個
●濃いシチュークリーム……………2片
・水……………350ml

作り方

① 小松菜は長さ3cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。
② 鍋に水を入れて強火にかけて沸騰させ、凍ったままのロールキャベツ、①を入れる。再び沸騰したらふたをして弱火で20分加熱する。いったん火をとめ、シチューのルーを加えてしっかり溶かす。再び弱火にかけて、ふたはせず、とろみがつくまで3分加熱する。

『たこと人参のサラダ』

材料

●真たこ(ブツ切り)……………1袋
●人参……………1本
●アスパラ……………1/3袋
・塩……………少々

作り方

① 凍ったままのたこは包材通りに流水で3分解凍し、水気を切る。
② 人参は幅3mmの千切りにして塩をもみ込み、しんなりしたらさっと水洗いして水気を切る。凍ったままのアスパラは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切る。
③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②を加えて混ぜ合わせる。

A

・オリーブオイル……………大さじ1
・酢……………小さじ1
・しょうゆ……………小さじ1/4
・塩……………適量



メイン
手羽中のしょうゆ焼き
こんがりれんこん添え 14分

サブ
野菜たっぷりみそ汁 13分

！メインのれんこんは、しっかり焼き色をつけると香ばしく仕上がっておすすめです。

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

『手羽中のしょうゆ焼きこんがりれんこん添え』

材料

- 手羽中のしょうゆ焼き..... 1袋
- れんこん..... 1/2袋
- アスパラ..... 2/3袋
- ・ごま油..... 大さじ1+1/2

A

- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・酒..... 大さじ1
- ・みりん..... 大さじ1/2

作り方

- ①れんこんは幅5mmの輪切りにする。
- ②凍ったままの手羽中は耐熱皿に入れてラップをせずに電子レンジ(600W)で5分加熱し、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①、凍ったままのアスパラを入れ、れんこんに焼き色がついたらAを加えて、汁気が少なくなるまで3分ほど煮からめる。
- ④②の皿に③を盛り付ける。

『野菜たっぷりみそ汁』

材料

- 人参..... 1/2本
- 小松菜..... 1/4袋
- たまねぎ..... 1/2個
- ・みそ..... 大さじ1

A

- ・水..... 400ml
- ・和風だしの素..... 小さじ1

作り方

- ①人参は幅3mmのいちよう切りにし、小松菜は長さ2cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、長さを半分切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で5分加熱する。いったん火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》》天然土佐ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
ぶりと野菜の
照り煮 25分

サブ
こんにゃくのピリ辛田楽 6分

！サブのたれはBに砂糖(小さじ1)を足したり、みりんの量を大きじ2にしたりして、甘めのたれでいただくのも◎

段取りメモ
サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ぶりと野菜の照り煮』

材料

- 前日解凍 天然土佐ぶり切身..... 2切
- 人参..... 1/2本
- れんこん..... 1/2袋
- 小松菜..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・小麦粉..... 適量

A

- ・水..... 50ml
- ・酒..... 大さじ3
- ・しょうゆ..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1

作り方

- ①人参は幅5mmの半月切りにし、れんこんは幅3mmの半月切りにする。小松菜は長さ3cmに切る。
- ②解凍したぶりにかかる小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を重ならないように並べて中火のまま5分ほど、両面にこんがり焼き色がつくように焼く。
- ④A、①を加えて落としぶたをし、弱中火で10分加熱する。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

『こんにゃくのピリ辛田楽』

材料

- ねじり糸こんにゃく..... 1袋

A

- ・水..... 200ml
- ・酒..... 大さじ1

B

- ・みそ..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ1
- ・酢..... 小さじ1
- ・一味..... 少々

作り方

- ①鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、水気を切ったねじり糸こんにゃくを入れる。3分ゆで、ざるに上げる。
- ②耐熱容器にBを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、たれを作る。
- ③①を器に盛り付け、②をかけていただく。

9月3回 2人分