



2人分

7月4回

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
すみだ よしこ  
角田 佳子さん



辻学園日本調理師専門学校卒業。基本をおさえた家庭料理をはじめ、企業や飲食店のレシピ開発など幅広く活躍中。

# 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	使用量
冷凍	うずまきロールキャベツ	6個			全量
	スモークサーモン切り落とし	2パック			全量
	豚しゃぶしゃぶ用(ロース) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	牛肉野菜巻 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	モロヘイヤ		1/2袋	1/2袋	全量
	とうもろこし		1/2本	1/2本	全量
	ズッキーニ		1/2本	1/2本	全量
常温	オニオン&ガーリック バター風味	小さじ2		大さじ1 +小さじ2	

## ご自宅で用意する調味料

・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 ・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素  
・ポン酢 ・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・ごま ・一味(お好み)

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、  
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## オニオン&ガーリック バター風味の 活用法

ご飯と一緒に炒めると、手軽にオニオンガーリックライスができますよ。じゃがバターやバターコーン、パスタに加えてもおいしいです。

メイン 焦がしにんにくの  
焼ロールキャベツ 24分

サブ スモークサーモンの  
マリネ 18分

! メインのロールキャベツは、市販のホワイトソースとチーズをかけてトースターで焼いて、グラタン風にアレンジしても◎

1日目

272kcal  
(1人分)



## 段取りメモ

サブの①、②、③、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

## 『焦がしにんにくの焼ロールキャベツ』

材料

- うずまきロールキャベツ……………6個
- オニオン&ガーリック バター風味…小さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- 凍ったままのロールキャベツは耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気を拭きとる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を転がしながら、全体に焼き色がつくまで3分半焼く。オニオン&ガーリックを加え、中火のままさらに1分焼く。
- Aを加えてふたをし、中弱火で15分煮込む。

- A
- ・水……………200ml
  - ・ケチャップ……………大さじ3
  - ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
  - ・砂糖……………小さじ1/2
  - ・塩……………ひとつまみ
  - ・こしょう……………適量

## 『スモークサーモンのマリネ』

材料

- スモークサーモン切り落とし……………2パック
- ベビーリーフ……………1袋
- カラーピーマン……………1/3袋

作り方

- 凍ったままのスモークサーモンは流水で10分解凍する。
- カラーピーマンは縦に幅2mmに切り、長さを半分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、器に盛り付ける。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。③の器に盛り付ける。

- A
- ・酢……………大さじ1
  - ・オリーブオイル……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………小さじ1/4
  - ・塩……………適量
  - ・ブラックペッパー……………適量

明日の下準備 >>> 豚しゃぶしゃぶ用(ロース)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# 焼きしゃぶ

16分

サブ

# モロヘイヤとコーンのとろとろスープ

11分

！メインのポン酢はお好みで柚子こしょうを加えても美味♪



2日目  
459kcal (1人分)

メイン

# ガリバタしょうゆ肉巻き

20分

サブ

# ねばねばモロヘイヤやっこ

6分

！メインのとうもろこしの加熱時間は、太さによって変わるので様子を見ながら加熱時間の調整を。



3日目  
383kcal (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

### 『焼きしゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 豚しゃぶしゃぶ用(ロース) ……全量
  - カラーピーマン ……2/3袋
  - ズッキーニ ……1/2本
  - サラダ油 ……大さじ2
  - ポン酢 ……適量
  - 塩 ……少々
  - こしょう ……少々
  - 一味 ……お好み

- 作り方
- ① カラーピーマンは縦に4等分に切り、長さを半分に切る。ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を4分炒めて塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
  - ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を重ねないように入れる。片面30秒ずつ焼き、焼き色がついたら②の皿に盛り付ける。お好みで一味を加えたポン酢につけていただく。

### 『モロヘイヤとコーンのとろとろスープ』

- 材料
- モロヘイヤ ……1/2袋
  - とうもろこし ……1/2本
  - まいたけ ……1/2袋
- A
- 水 ……400ml
  - 和風だし(の素) ……小さじ1
  - 酒 ……小さじ1
  - しょうゆ ……小さじ1/2
  - こしょう ……少々

- 作り方
- ① モロヘイヤはざく切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中弱火で3分加熱する。



とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れてそぎように切り落とします。

### 段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

### 『ガリバタしょうゆ肉巻き』

- 材料
- 前日解凍 牛肉野菜巻 ……1袋
  - とうもろこし ……1/2本
  - まいたけ ……1/2袋
  - ズッキーニ ……1/2本
  - サラダ油 ……大さじ1+小さじ1/2
- A
- オニオン&ガーリックバター風味 ……大さじ1
  - しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ2
  - 酒 ……大さじ2

- 作り方
- ① とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで2分ほど加熱する。
  - ② ズッキーニは幅5mmの半月切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。①の粗熱がとれたら幅1.5cmの輪切りにする。
  - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を焼き色がつくまで片面3分ずつ焼き、皿に盛り付ける。
  - ④ フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1/2)を中火で熱し、解凍した牛肉野菜巻を転がしながら中火で4分焼く。Aを加え、からめながらさらに1分焼く。③の皿に盛り付け、残ったたれを全体にまわしかける。

### 『ねばねばモロヘイヤやっこ』

- 材料
- モロヘイヤ ……1/2袋
  - 絹ごし豆腐 ……2個
  - ごま ……適量
- A
- しょうゆ ……小さじ2
  - ごま油 ……小さじ1/2

- 作り方
- ① 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤを1分ほどさっとゆでる。冷水にさらして水気をしっかりとし、みじん切りにする。
  - ② 豆腐は水気を切って皿に盛り付ける。
  - ③ 豆腐の上に①のをせる。混ぜ合わせたAをかけ、仕上げにごまをふる。