



3人分

7月4回

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	うすまきロールキャベツ	12個			全量
	スマーカサーモン切り落とし	2パック			全量
	豚肩ロース冷しゃぶ用 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			2袋	全量
冷蔵	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	絹とうふ			3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
	ジャンボいんげん		1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本	全量
常温	オニオン&ガーリック バター風味	小さじ4		大さじ1+1/2 +小さじ4	

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。

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。

今回のレシピを評価してね♪



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
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。

焦がしにんにくの焼ロールキャベツ

26分

スマーカサーモンのマリネ

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◎



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

- うすまきロールキャベツ 12個
- オニオン&ガーリック バター風味 小さじ4
- サラダ油 大さじ1

A	・水 400ml
	・ケチャップ 大さじ6
	・顆粒コンソメ 小さじ1
	・砂糖 小さじ1
	・塩 ふたつまみ
	・こしょう 適量

作り方

- ①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5分加熱し、水気を拭きとる。
- ②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。
- ③Aを加えてふたをし、中弱火で15分煮込む。

『スマーカサーモンのマリネ』

材料

- スマーカ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

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

作り方

- ①凍ったままのスマーカサーモンは流水で10分解凍する。
- ②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。
- ③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。
- ④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。

明日の下準備 》》 豚肩ロース冷しゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく

焼きしゃぶ

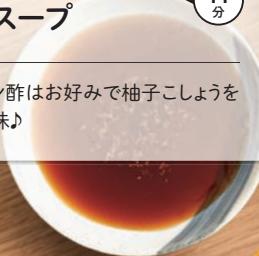
モロヘイヤとコーンのとろとろスープ

19分

モロヘイヤとコーンのとろとろスープ

11分

! メインのポン酢は好みで柚子こしょうを加えても美味♪



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 豚肩ロース冷しゃぶ用 全量
- カラーピーマン 2/3袋
- ジャンボいんげん 1袋
- ・サラダ油 大さじ2+1/2
- ・ポン酢 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・一味 好み

作り方

- カラーピーマンは縦に4等分に切り、長さを半分に切る。ジャンボいんげんは幅2cmの斜め切りにする。
- 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て皿に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、解凍した豚肉を重ならないように入れる。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。好みで一味を加えたポン酢についていただく。

『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 600ml
 - ・和風だしの素 大さじ1/2
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ2/3
 - ・こしょう 少々

作り方

- 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。
- 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ぐように切り落とします。

2日目

381kcal
(1人分)



ガリバタしょうゆ肉巻き

ねばねば
モロヘイヤやっこ

20分

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みながら加熱時間の調整を。



3日目

368kcal
(1人分)

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 2袋
- とうもろこし 1/2本
- まいたけ 1/2袋
- ズッキーニ 1本
- ・サラダ油 大さじ1+小さじ1
- オニオン&ガーリック
バター風味 大さじ1+1/2
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・酒 大さじ3

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)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、残ったそ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
- 絹とうふ 3個
- ・ごま 適量
- A
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・ごま油 小さじ2/3

作り方

- 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤを1分ほどさとゆでる。冷水にさらして水気をしつかりしぼり、みじん切りにする。
- とうふは水気を切って皿に盛り付ける。
- とうふの上に①をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、仕上げにごまをふる。