



メイン
サブ
ロールキャベツの
カレー煮込み
32分
ハムサラダ
4分
! サブはAに粉チーズ(大さじ1/2)を加えて
も◎

2日目
532kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『ロールキャベツのカレー煮込み』

- 材料
- 国産具材のロールキャベツ 6個
 - ぶなしめじ 1/2袋
 - 新たまねぎ 1/2個
 - カレー屋仕込みの焙煎カレールー 120g
 - ・水 700ml
 - ・サラダ油 大さじ1+1/2
- 作り方
- ①たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを1分炒める。水、凍ったままのロールキャベツを重ならないように巻き終わりを下にして加え、ふたをする。沸騰したら弱火にして18分煮込む。
 - ③一度火をとめ、ぶなしめじ、カレールーを加えてルーを溶かす。再び弱火にかけとろみがつくまでふたはせず3分煮込む。

『ハムサラダ』

- 材料
- ベビーリーフ 2袋
 - ロースハム 1パック
- A
- ・オリーブオイル 大さじ3
 - ・酢 大さじ2
 - ・塩 小さじ2/3
 - ・ブラックペッパー お好み
- 作り方
- ①ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。ロースハムは幅3mmの細切りにする。
 - ②器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 >>> 天然むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
えびときのこの
玉子炒め
14分
ブロッコリーの
カレーマリネ
10分
! メインの卵は、マヨネーズを加えて炒める
ことでふわっと仕上がりますよ。

3日目
523kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『えびときのこの玉子炒め』

- 材料
- 前日解凍 天然むきえび 1袋
 - サラダがジューシー 1パック
 - きくらげ 1袋
 - まいたけ 1袋
 - 新たまねぎ 1個
 - 生姜 1片
 - ・卵 3個
 - ・サラダ油 大さじ1+1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ1+1/2
 - ・塩 小さじ1
- 作り方
- ①解凍したむきえびは水気を拭きとる。
 - ②たまねぎは幅1.5cmのくし切りにし、生姜は幅2mmの千切りにする。きくらげは水洗いしてひと口大に切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。サラダがジューシーは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ③ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、②を入れて塩をふり、3分半炒める。
 - ⑤具材をフライパンの端に寄せ、中火のまま空いたところに③を流し入れる。卵をかるく混ぜて半熟になったら全体を炒め合わせる。



卵とマヨネーズを少しずつ加えて混ぜるとダマにならずにきれいに混ざります。

『ブロッコリーのカレーマリネ』

- 材料
- ブロッコリーの房 1株分
 - ブロッコリーの芯 1株分
 - ロースハム 2パック
 - ・酢 大さじ2
- A
- カレー屋仕込みの焙煎カレールー 小さじ2
 - ・オリーブオイル 大さじ6
- 作り方
- ①ブロッコリーの房はひと口大に切り、芯は皮を厚めにむいてひと口大の乱切りにする。ロースハムは縦に4等分に切り、幅3mmの細切りにする。
 - ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えてかるく混ぜる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
 - ③粗熱がとれたら酢、ロースハムを加えて和える。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

4月1回 3人分