

- 揚げだし豆腐添付のたれ…2袋
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1



メイン
サブ
ロールキャベツの
カレー煮込み
32分
4分
ハムサラダ
! 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



メイン
サブ
えびときのこの
玉子炒め
14分
10分
ブロッコリーの
カレーマリネ
! 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。

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

4月1回 3人分