



2人分

11月3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。



今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん

辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。



	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
	真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産豚肉を使ったうまか酢豚(ソース付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
	冷凍細切りめかぶ(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			3パック	全量
冷蔵	ベーコンブロック	1/2パック	1/2パック		全量
	とろけるスライスチーズ	4枚	3枚		全量
青果	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
	たまねぎ	1個		1個	2個
	生姜		2片	2片	4片
常温	完熟カットトマト	1缶			全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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!



メイン チーズがとろり ロールキャベツ

30分

サブ 水菜とベーコンのサラダ

9分

- ① メインは甘めなので、仕上げのブラックペッパーで辛さを調整してください。
- ② サブのベーコンはこげめがつくまで炒めると香ばしくなってGOOD!



1日目

568kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②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

『チーズがとろりロールキャベツ』

材料

- うずまきロールキャベツ 6個
- 人参 2/3本
- たまねぎ 1個
- とろけるスライスチーズ 4枚
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ブラックペッパー 少々

- A
- 完熟カットトマト 1缶
 - ・水 400ml

- B
- ・砂糖 大さじ1
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1
 - ・塩 少々

作り方

- ① 人参、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①を3分炒める。A、凍ったままのロールキャベツを加えてふたをし、沸騰したら弱火にしてBを加え、ふたをしたまま20分煮込む。
- ③ 器にロールキャベツのみ1/2量ずつを盛り付け、チーズ1/2量ずつを手でちぎってのせる。残りの②1/2量ずつを上からかけてチーズを溶かし、ブラックペッパーをふる。

『水菜とベーコンのサラダ』

材料

- ベーコンブロック 1/2パック
- 水菜 1/2袋
- ・サラダ油 小さじ1

- A
- ・酢 大さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 少々

作り方

- ① 水菜は長さを4cmに切り、器に盛り付ける。
- ② ベーコンは幅1cmの角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分炒める。①の器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 ※ 真だらの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

たらの酒蒸し

13分

サブ

ベーコンと人参のチーズ焼き

10分

！メインはお好みで塩加減を調整して♪他の魚や貝でアレンジしても◎

2日目

379kcal
(1人分)

メイン

酢豚

8分

サブ

めかぶと生姜のスープ

7分

！サブはめかぶのとりみがおいしいですよ。

3日目

530kcal
(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→メインを蒸している間に→サブを仕上げる

『たらの酒蒸し』

材料

- 前日解凍 真だらの切身……………1袋
- 水菜……………1/2袋
- 生姜……………2片
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ 酒……………大さじ4
- ・ しょうゆ……………小さじ1
- ・ 和風だしの素……………小さじ1/2
- ・ 塩……………少々

作り方

- ①解凍した真だらは水気を拭く。酒をかけて5分置き、汁気を切る。
- ②水菜は長さを3cmに切る。生姜は幅1mmの千切りにする。
- ③フライパンに①を並べて②のをせ、混ぜ合わせたAをかけてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にして5分蒸す。

『ベーコンと人参のチーズ焼き』

材料

- 人参……………2/3本
- ベーコンブロック……………1/2パック
- とろけるスライスチーズ……………3枚
- ・ 水……………大さじ1
- ・ オリーブオイル……………大さじ1
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々

作り方

- ①人参は幅1cmの輪切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れ、時々裏返ししながら3分焼き、塩・こしょうをふる。
- ③火をとめてチーズを手でちぎってのせ、ふたをして1分置く。

明日の下準備 》》 国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き)、冷凍細切りめかぶ(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『酢豚』

材料

- 前日解凍 国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き) ……1袋
- たまねぎ……………1個
- 人参……………2/3本
- ・ 水……………大さじ1
- ・ サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①たまねぎ、人参はひと口大の乱切りにする。人参は耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を強火で1分炒める。解凍したうま酢豚の豚肉から揚げを加え、中火で2分炒める。弱火にして解凍したうま酢豚添付のソースを加え、強火で30秒ほどからめる。

『めかぶと生姜のスープ』

材料

- 前日解凍 冷凍細切りめかぶ(たれ付き)……………3パック
- 生姜……………2片
- ・ 卵……………1個
- ・ ごま油……………小さじ1
- ・ 冷凍細切りめかぶ添付のたれ……………3袋
- ・ 水……………400ml
- ・ 中華スープの素……………小さじ1
- ・ こしょう……………少々

作り方

- ①生姜はすりおろす。
- ②鍋にA、解凍しためかぶを入れて中火にかける。沸騰したら卵を溶き入れ、卵がふんわり浮いてきたら①を加えて混ぜ、火をとめる。
- ③器に盛り付け、ごま油をまわしかける。

11月3回 2人分