



2人分

7月5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	国産豚で作ったロールキャベツ	4個			全量
	梅しそピラフ		2袋		全量
	元気鶏若鶏モモ肉切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g	100g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	白身魚の甘酢あんかけ			2袋	全量
青果	アスパラ	3/4袋	1/4袋		全量
	ズッキーニ	1/2本		1/2本	全量
	冬瓜		1袋		全量
	ブロッコリー			1袋	全量
常温	アラビアータ	2袋			全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・オリーブオイル
・サラダ油 ・マヨネーズ ・和風だし(の素) ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる
場合があります。仕上がりを確認しながら、
加熱時間を調整してください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン アラビアータで煮込む ロールキャベツ 26分

サブ アスパラの 目玉焼き添え 8分

①メインは唐辛子が入っているので、辛
さが苦手な方はご注意ください。砂
糖を大さじ1/2ずつ足すと、辛さもま
ろやかにになります。



1日目

538kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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

『アラビアータで煮込むロールキャベツ』

材料

- 国産豚で作ったロールキャベツ…4個
 - ズッキーニ……………1/2本
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - アラビアータ……………2袋
 - オリーブオイル……………大さじ1
- A
- ・水……………400ml
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2

作り方

- ズッキーニは幅8mmの輪切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を1分炒める。A、アラビアータ、凍ったままのロールキャベツを加えて強火にし、沸騰したら中弱火にして20分煮込む。



ぶなしめじは房を半分
に割って石づきをVの
字に切ると、無駄なく使
えます。

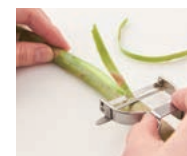
『アスパラの目玉焼き添え』

材料

- アスパラ……………3/4袋
- 卵……………2個
- サラダ油……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを3等分に切る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分焼く。塩・こしょうをふり、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)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。中弱火にして1分30秒焼いて目玉焼きを作る。②の皿に盛り付け、しょうゆをかける。



アスパラのかたい根元
をむくことで火が通り
やすく、食べやすくな
りますよ。

明日の下準備 ※元気鶏若鶏モモ肉切身200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 冬瓜と鶏肉の和風煮込み

18分

サブ 梅しそピラフ

9分

- ! メインは煮込んだ後、火をとめて10分ほど置くと、トロとやわらかくなりますよ。
- ! サブはごま油を加えて炒めることで、さわやかな梅の風味に香ばしさが加わります。



2日目
705kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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

『冬瓜と鶏肉の和風煮込み』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身 … 200g
 - 冬瓜 ……………… 1袋
- A
- ・水 ……………… 500ml
 - ・酒 ……………… 大さじ3
 - ・和風だしの素 …… 大さじ1
- B
- ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ1
 - ・砂糖 …… 大さじ1
 - ・塩 …… 少々

- 作り方
- ① 冬瓜は種とわたをとり除き、ピーラーで皮をむいてひと口大に切る。
 - ② 鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら解凍した鶏肉、Bを加えて中火にし、10分煮込む。

『梅しそピラフ』

- 材料
- 梅しそピラフ ……………… 2袋
 - アスパラ ……………… 1/4袋
 - ・ ごま油 ……………… 大さじ1
 - ・ サラダ油 ……………… 大さじ1/2

- 作り方
- ① アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、幅1cmに切る。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。ごま油を加えて中火のまま、凍ったままの梅しそピラフを加えて4分炒める。

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏モモ肉切身100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 白身魚の甘酢あんかけ

9分

サブ ズッキーニと鶏肉のみそマヨ炒め

8分

- ! サブはズッキーニをオクラやスナップえんどうに代えてもおいしくいただけます。



3日目
479kcal (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

『白身魚の甘酢あんかけ』

- 材料
- 白身魚の甘酢あんかけ ……………… 2袋
 - ブロccoli ……………… 1袋
 - ぶなしめじ ……………… 1/2袋
 - ・ 水 ……………… 大さじ1
- A
- ・ 酢 ……………… 大さじ1
 - ・ ごま油 ……………… 大さじ1/2
 - ・ 砂糖 ……………… 大さじ1/2

- 作り方
- ① ブロccoliは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② ブロccoliを耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ぶなしめじを加えてラップをし、さらに1分加熱する。水気を切り、Aを加えて和え、器に盛り付ける。
 - ③ 白身魚の甘酢あんかけは、1袋を耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒温め、②の器に盛り付ける。もう1袋も同様に調理する。

『ズッキーニと鶏肉のみそマヨ炒め』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身 … 100g
 - ズッキーニ ……………… 1/2本
 - ・ サラダ油 ……………… 大さじ1
 - ・ 一味 ……………… お好み
- A
- ・ マヨネーズ ……………… 大さじ1
 - ・ 酒 ……………… 大さじ1/2
 - ・ みそ ……………… 小さじ1

- 作り方
- ① ズッキーニは幅8mmの輪切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉、①を入れる。ふたをして片面2分ずつ焼く。
 - ③ 弱火にして混ぜ合わせたAを加え、30秒炒める。皿に盛り付け、お好みで一味をふる。