



3人分

7月5回

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。

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	国産豚で作ったロールキャベツ	8個			全量
	梅しそピラフ		3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		300g		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			3袋	全量
青果	アスパラ	1袋			全量
	冬瓜		1袋		全量
	ズッキーニ			1本	全量
	ブロッコリー			1袋	全量
常温	アラビアータ	3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(3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

！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 becomes 。



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…8個
- ぶなしめじ……………1/2袋
- アラビアータ……………3袋
- ・オリーブオイル……………大さじ1

- A
- ・水……………600ml
 - ・砂糖……………大さじ2

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。
- ②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……………1袋
- ・卵……………3個
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ3
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

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、長さを3等分に切る。
- ②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。
- ③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

7分

！

メインは煮込んだ後、火をとめて10分ほど置くと、トロンとやわらかくなりますよ。

！

サブはごま油で炒めることで、さわやかな梅の風味に香ばしさが加わります。

2日目

638kcal (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

『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 … 300g

● 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 …………… 3袋

・ ごま油 …………… 大さじ1+1/2

作り方

① 大きめのフライパンにごま油を中火で熱し、凍ったままの梅しそピラフを入れて5分炒める。

メイン

白身魚の甘酢あんかけ

12分

サブ

ズッキーニのみそマヨ炒め

6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

322kcal (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 …………… 3袋

● ブロッコリー …………… 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 ブロッコリー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 ブロッコリーを耐熱容器に入れ、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2袋も同様に調理する。

『ズッキーニのみそマヨ炒め』

材料

● ズッキーニ …………… 1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、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。

7月5回 3人分