



木口 洋子

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。

13
分

15
分

明日の下準備 》しまほっけ昆布醤油漬け6切は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

565kcal
(1人分)



メイン
サブ
ほうけの
オリーブオイル焼き
17分
3分
! メインのしまほうけは、昆布醤油の旨みが効いていて洋風アレンジにも合いますよ。

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

『ほうけのオリーブオイル焼き』

- 材料
- 前日解凍 しまほうけ 昆布醤油漬け …… 6切
 - ピーマン …… 1/2袋
 - じゃがいも …… 2個 (約200g)
 - オリーブオイル …… 大さじ5
 - 水 …… 小さじ2
 - 塩 …… 少々
 - ブラックペッパー …… 少々
- 作り方
- ① じゃがいもは皮つきのまま幅2cmのくし切りにする。耐熱容器に入れて水を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ピーマンは縦に幅2cmに切る。
 - ② 大きめのフライパンにオリーブオイル(大さじ2)を中火で熱し、じゃがいもを2分ほど焼く。裏返してピーマンを加え、さらに2分ほど焼き、塩・ブラックペッパーで味を調えて皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンをさっと拭き、オリーブオイル(大さじ3)を中火で熱し、解凍したしまほうけを皮目を下にして入れ、ふたをする。片面3分ずつ焼き、②の皿に盛り付ける。

『かにかまうの花』

- 材料
- 味付けうの花 …… 3パック
 - サラダフレーク …… 1パック
 - きざみ青ねぎ …… 1/4袋
- 作り方
- ① サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ② ボウルに、①、うの花、凍ったままの青ねぎを入れて混ぜ合わせる。



メイン
サブ
ピザグラタン
27分
9分
! メインのピザソースは、これ1本で簡単に味付けが決まって、ご馳走おかずの完成です♪

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる

『ピザグラタン』

- 材料
- あらびきボークウインナー …… 1+1/2袋
 - スライスチーズ …… 5枚
 - じゃがいも …… 5個 (約500g)
 - たまねぎ …… 1個
 - まいたけ …… 1袋
 - ピーマン …… 1/2袋
 - 水 …… 大さじ3
 - サラダ油 …… 大さじ1+1/2
- A
- 完熟トマトのピザソース …… 大さじ5
 - ケチャップ …… 大さじ1
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。ピーマンは幅5mmの輪切りにし、じゃがいもは皮をむいて幅5mmの輪切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ② 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいも、水を入れてふたをし、弱火で6分蒸し焼きにする。ふたをはずし、たまねぎ、まいたけ、ウインナーを加えて中火で2分炒める。火をとめてピーマンを加え、さっと混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱容器に②を1/3量ずつ入れ、混ぜ合わせたAを1/3量ずつかける。チーズを1/3量ずつちぎりながらのせ、トースターで焼き色がつくまで5分焼く。一度に入りきらない場合は2回に分けて焼く。

『シンプルサラダ』

- 材料
- ベビーリーフ …… 2袋
 - たまねぎ …… 1/2個
 - サラダフレーク …… 1パック
- A
- オリーブオイル …… 大さじ3
 - 酢 …… 大さじ1+1/2
 - 塩 …… 小さじ1/3
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気をしっかり切る。ベビーリーフはさっと水洗いする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ② 器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。