

メイン
サブ

生姜焼き

12分

じゃがいものみそ汁

17分

- ！メインの豚肉は、小麦粉をまぶすことで味がからみやすくなりますよ。
- ！メインのたまねぎは、しっかり焼き色をつけることで香ばしくなって旨みアップ♪



2日目
759kcal
(1人分)

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

『生姜焼き』

- 材料
- 前日解凍 国産豚生姜焼用……………520g
 - フリルレタス……………1袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - 北海道産男爵のポテトサラダ…1パック
 - 生姜焼のたれ……………大さじ8
 - サラダ油……………大さじ2
 - 小麦粉……………適量

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ポテトサラダと一緒に皿に盛り付ける。
 - ② 解凍した豚肉は小麦粉をまぶす。
 - ③ 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、②、たまねぎを5分焼く。豚肉、たまねぎに焼き色がついたら、生姜焼のたれを加え、中火のままさっとからめる。①の皿に盛り付ける。

『じゃがいものみそ汁』

- 材料
- じゃがいも……………1個(約100g)
 - 小松菜……………1/3袋
 - えのき……………1/3袋
 - みそ……………大さじ2
- A
- 水……………600ml
 - 和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの半月切りにする。小松菜は長さを3cmに切る。えのきは長さを半分に切って手でさく。
 - ② 鍋にA、じゃがいもを入れて中火にかけ、沸騰したら7分加熱する。
 - ③ えのき、小松菜を加えて中火のままさらに2分ほど加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

メイン
サブ

さんまのキムチ煮

23分

小松菜としめじのおひたし

10分

- ！メインは、にらを加えた後に卵を落として、マイルドな味で楽しむのもgood!
- ！サブは野菜が温かいうちに混ぜ合わせることで味がよくなじみますよ。



3日目
459kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さんまのキムチ煮』

- 材料
- バクバクさんま開き……………6枚
 - 宗家キムチ(白菜キムチ) ……4/5パック
 - じゃがいも……………3個(約300g)
 - たまねぎ……………1個
 - にら……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ2
 - 水……………大さじ1+1/2
- A
- 生姜焼のたれ……………大さじ1+1/2
 - 水……………150ml
 - 酒……………大さじ1+1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、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4分加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅3cmのくし切りにし、にらは長さを3cmに切る。
 - ② 凍ったままのさんまは1枚ずつ半分に切る。
 - ③ 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、②を皮目を下にして並べ、3分焼く。裏返してさらに2分焼き、A、キムチ、じゃがいも、たまねぎを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして5分煮込む。
 - ④ にらを加えてふたをし、さらに2分煮込む。

『小松菜としめじのおひたし』

- 材料
- 小松菜……………2/3袋
 - ぶなしめじ……………1/3袋
 - ごま……………適量
- A
- 水……………100ml
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ① 小松菜は長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分け、小松菜と一緒に耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。2分ほど置いて味をなじませる。
 - ③ 器に盛り付け、仕上げにごまをふる。