



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。

明日の下準備 》》豚バラ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

豚キムチ 菊菜としめじの のりナムル

12分
8分

- ！メインはキムチとたまねぎをしっかり炒めることで、香ばしさと甘みが引き立ちます。
- ！サブの焼のりは、味のまとめ役になりますよ

2日目
615kcal
(1人分)



メイン
サブ

いかと菊菜の マヨポン炒め おつまみセット

11分
8分

- ！メインのきくなは火の通りが早いので、さっと炒め合わせるように仕上げて。

3日目
367kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚キムチ』

材料

- 前日解凍 豚バラ切落し 300g
- (※いづみ生協・わかやま生協は400g)
- たまねぎ 2/3個
- まろやかキムチ 2/3パック
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

A

- ・ ごま油 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① たまねぎは幅1cmのくし切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、豚肉を3分炒め、一度取り出す。
- 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、たまねぎ、キムチを3分炒める。
- ④ ②を戻し入れ、Aを加えて中火のまま3分炒める。

『菊菜としめじののりナムル』

材料

- きくな 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- 焼のり 12枚

A

- ・ ごま油 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 塩 少々

作り方

- ① きくなは長さを4cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で1分ゆでる。ざるに上げて水気を切る。粗熱がとれたらかるくしぼる。
- ③ ボウルに②、A、焼のりを手でちぎって入れ、和える。

明日の下準備 》》 下ごしらえ済するめいかは冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いかと菊菜のマヨポン炒め』

材料

- 前日解凍 下ごしらえ済するめいか... 2袋
- たまねぎ 2/3個
- きくな 1/2袋
- ・ サラダ油 大さじ1+1/2

A

- ・ マヨネーズ 大さじ3
- ・ ポン酢 大さじ2+1/2

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。きくなは長さを4cmに切る。解凍したいかは水気を拭いて中骨をとり除き、幅2cmの輪切りにする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、いか、たまねぎを4分炒め、Aを加えて1分炒める。
- ③ きくなを加えて、さらに中火のまま1分炒める。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きとります。

『おつまみセット』

材料

- チンゲン菜 1/2袋
- 玉ねぎ天 5枚
- まろやかキムチ 1/3パック

A

- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1/3
- ・ 和風だしの素 小さじ1/4

作り方

- ① チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを6等分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱がとれたらかるくしぼる。Aを加えて和え、キムチと一緒に皿に盛り付ける。
- ② フライパンを中火で熱し、玉ねぎ天を片面1分ずつ焼く。半分に切って、①の皿に盛り付ける。

12月1回 3人分