



メイン **たらマヨソースで
こんがりじゃがベーコン** 14分

サブ **ブロッコリーのマリネ** 5分

！メインを焼く時は、あまり動かさずにこんがり焼き色をつけるとカリッと仕上がっておすすめです。

2日目 543kcal (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

『たらマヨソースでこんがりじゃがベーコン』

- 材料
- ベーコンブロック.....1+1/2パック
 - じゃがいも.....1〜2個(約200g)
 - エリンギ.....1袋
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - ・サラダ油.....大さじ1
 - ・オリーブオイル.....大さじ1
- A
- 焼たらこ.....大さじ1
 - ・マヨネーズ.....大さじ4
- 作り方
- ①じゃがいもは幅1cmの半月切りにする。エリンギ、ベーコン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じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②、ベーコンを入れて2分焼く。エリンギ、ぶなしめじを加えてオリーブオイルをまわしかけ、ふたをして時々炒めながら3分加熱する。
 - ④混ぜ合わせたAにつけていただく。



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。

『ブロッコリーのマリネ』

- 材料
- ブロッコリー.....1袋
- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1+1/2
 - ・酢.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....小さじ2/3
 - ・こしょう.....少々
- 作り方
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ②混ぜ合わせたAを加えて和える。



メイン **かれいの煮付け** 10分

サブ1 **ほっくりじゃがのたらこがけ** 10分

サブ2 **茶わんむし** 7分

！メインは魚が浸るくらいのフライパンか鍋で調理を。煮汁を身にかけてながらコトコト煮込むと煮くずれしにくいですよ。

3日目 484kcal (1人分)

段取りメモ

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

『かれいの煮付け』

- 材料
- 前日解凍 からすかいかい切身.....3切
 - えのき.....1/2袋
 - ぶなしめじ.....1/2袋
- A
- ・水.....300ml
 - ・酒.....150ml
 - ・みりん.....大さじ3
 - ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ3
- 作り方
- ①えのきは手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②大きめのフライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰してから解凍したかれい、①を入れ、煮汁を身にかけてながら中火のまま4分煮込む。

『ほっくりじゃがのたらこがけ』

- 材料
- じゃがいも.....2〜3個(約300g)
 - 焼たらこ.....大さじ1
 - ・オリーブオイル.....大さじ2
 - ・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よく洗って芽をとり除き、ひと口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ②器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけ、焼たらこをかける。ブラックペッパーをふる。

『茶わんむし』

- 材料
- 具の多い茶わんむし.....3個
- 作り方
- ①包材通りに温める。