

## 正誤表

弊社刊『材料たった3つのおサボりごはん』の初版本につきまして、内容に誤りがございました。読者の皆様にお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

●P.21 と P.120、および P.81 と P.128 で同様のレシピが掲載されていますが、正しくは下記のとおりです。修正誌面（PDF）を添付いたします。

P.120) シーザーポテト→じゃが餅ガレット

P.128) ラタトゥイユ→えのきガレット

2026年3月

# 甘みそポテト



## 材料▶2人分

じゃがいも … 300g

オリーブオイル … 大さじ1/2

A みそ … 大さじ1と1/2

砂糖 … 大さじ1

大葉(刻み)・炒りごま(白) … 各適宜

## 作り方

- 1 じゃがいもはひと口大に切る。耐熱容器にじゃがいもとオリーブオイルを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱し、一度かき混ぜ再度3分加熱する。
- 2 熱いうちにAを加えて混ぜ合わせ、お好みで大葉をのせ、炒りごまを散らす。



ほくほく甘い  
ほっとする味



あまりがちなお餅を  
これで一気に消費!

# じゃが餅カレット



## 材料▶2人分

じゃがいも … 200g

切り餅 … 100g(2個)

A 片栗粉…大さじ2

粉チーズ…大さじ2

コンソメ…小さじ2

水…大さじ1

サラダ油…大さじ1

ブラックペッパー…適宜

## 作り方

- 1 切り餅を角切りにする。じゃがいもは角切りにし、軽く洗う。
- 2 ①とAを混ぜ合わせ、水を加えて、さらに混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、②を入れて平らに広げ、ふたして弱火で10分ほど焼く。焼き色がついたらひっくり返し、押しつけながら反対側も焼き色がつくまで焼く。
- 4 ③の工程を2、3回ほど繰り返し、外側がカリカリになったら、器に盛り、ブラックペッパーをふる。

# さつまいもの ベーコンサラダ

## 材料▶2人分

さつまいも … 250g

ハーフベーコン … 8枚

A マヨネーズ … 大さじ1

マスタード … 大さじ2

砂糖 … 小さじ1

味付き塩こしょう…適量

## 作り方

- 1 さつまいもは角切りにして水に5分さらし、水気を切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。ベーコンは短冊切りにする。
- 2 フライパンを熱し、ベーコンを入れて炒める。
- 3 さつまいもを粗くつぶし、②とAを加えて混ぜ合わせ、味付き塩こしょうで味を調える。



カリカリベーコンが  
アクセント!

# えのきがレット



## 材料▶2人分

えのき … 1袋(200g)

ベーコン … 2枚

A 片栗粉…大さじ2

ピザ用チーズ…30g

水…大さじ1

サラダ油…適量

## 作り方

- 1 えのきは根元を切り落とし、3等分にする。ベーコンは短冊切りにする。
- 2 ①とAを混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、②を入れて平らに広げ、焼き色がしっかりつくまで両面の火を通す。

切って混ぜるだけの  
超簡単レシピ!



ふわふわ卵と  
きのこがマッチ

## Memo

卵は、マヨネーズを加えることでふわふわに仕上がります。

# まいたま炒め



包丁不要



## 材料▶2人分

まいたけ … 2パック(200g)

A 卵 … 2個

マヨネーズ … 大さじ1

B 酒・オイスターソース … 各大さじ1

味付き塩こしょう … 適量

サラダ油 … 適量

## 作り方

- 1 まいたけはほぐす。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、Aを流し入れ、半熟状に炒めたら一度取り出す。
- 3 同じフライパンにまいたけを入れて炒め、Bを加えてからめる。全体になじんだら②を戻し入れてさっくり混ぜ、味付き塩こしょうで味を調える。