

1 むね肉のカレーマヨピカタ

材 料	1人分	2人分	4人分	作 り 方	
鶏むね肉皮無し	150g	300g	600g	① 鶏肉は厚みを半分にするように切り開き、麺棒でたたいて2倍ほどの大きさに伸ばし、半分に切り、塩コショウを振り小麦粉をまぶす。Aは混ぜておく	
塩、胡椒、小麦粉	各少々	各少々	各少々		
パプリカ	37.5g (1/4個)	75g (1/2個)	150g (1個)		
A	卵	1/2個	2個	4個	② パプリカはヘタと種をとって縦5mm幅に切り、フライパンに油少量を入れ、炒めて取り出す
	カレー粉	小1/2	小1	小2	
	マヨネーズ	大1	大2	大4	
オリーブ油	大1/2	大1	大2	③ ②に油大1を足し、①をAの液にくぐらせて並べる	
パセリ	少々	少々	少々	残ったAをかけ、弱火で両面をこんがり焼き、器に盛ってパプリカを乗せ、パセリをふる	

2 ナスとウインナーのカレーソテー

材 料	1人分	2人分	4人分	作 り 方	
ナス	180g (1.5個)	360g (3個)	720g (6個)	① ナスはヘタを取り、縦1cm幅の斜め切りに、ピーマンは1cm幅に、ソーセージは斜め3等分程にきる。Aはまぜておく	
ピーマン	15g (半分)	30g (1個)	60g (2個)		
ミニトマト	3個	6個	12個	② フライパンに油を熱してナスをこんがり焼き、ピーマンとソーセージとトマトを加えて炒め、全体に火が回ったらAをくわえて混ぜる	
A	ウインナー	3本	6本		12本
	カレー粉	大1/4	大1/2		大2
	マヨネーズ	大1/2	大1	大2	
	醤油	小1/2	小1	小2	
サラダ油	大1	大2	大4		

3 レタスときゅうりのサラダ

材 料	1人分	2人分	4人分	作 り 方	
レタス	40g	80g	160g	① レタスは食べやすくちぎり、きゅうりは縦半分の斜め切に、豆腐は1, 5cm角に切る	
きゅうり	50g (1/2本)	100g (1本)	200g (2本)		
木綿豆腐	1/6丁	1/3丁	1丁	② ①を器に盛り、Aを合わせてかける	
A	ポン酢	大1	大2		大4
	ごま油	小1/2	小1		小2