

南越前町杜協 高齢者料理教室  
第4回「カレー粉を使った料理」

R6.7.23  
管理栄養士 中村 照子

## 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倍ほどの大きさに延ばし、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	③ ②に油大1を足し、①をAの液にくぐらせて並べる 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
オリーブ油		大1/2	大1	大2	
パセリ		少々	少々	少々	

## 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
ウインナー		3本	6本	12本	
A	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	