

テーマ：「筋力アップのための献立」

1 カレーチーズピカタ

材料	1人分	2人分	調理方法
鶏むね肉	80 g	160 g	① 鶏むね肉は皮はとり、1cmほどにスライスする。
酢	少量	少量	スライスした胸肉を酢と酒（同量）に15分程漬け込む。
料理酒	少量	少量	② ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れ、混ぜておく。
小麦粉	大1/2	大1	③ ①の肉の水分をペーパータオルで取り、②に入れて
カレー粉	小1/2	小1	肉全体に粉をよくまぶす。
卵	S～M1/2個	S～M1個	④ ボールに卵をとき、粉チーズ、塩、こしょうを入れて
粉チーズ	大1/2	大1	よく混ぜる。
塩	0.6g	小1/4	⑤ 粉をまぶしたむね肉を、④の卵液にくぐらせて、油を
こしょう	少々	少々	ひいたフライパンで、ふたをし弱めの中火で焼く。
油	小1/2	小1	⑥ 肉の片面を焼いたら、もう一度卵液にくぐらせて
ピーマン	30 g	60 g	まだ焼いていない片面を下にして焼く。
しょうゆ	小1/3	小2/3	卵液が無くなるまで、付けて、焼く、を繰り返す。
			⑦ ピーマンは縦に半分～1/4に切り、肉と一緒に焼く。
			肉を取り出したら、しょうゆをかけ絡める。

2 きこのラビゴットソースかけ

材料	1人分	2人分	調理方法
しめじ	30 g	60 g	① しめじ、まいたけは石づきを取り、ほぐす。
まいたけ	30 g	60 g	茄子は、拍子切りにする。
なす	25 g	50 g	② （ソースを作る）玉葱は粗みじんにし水にさらす。
トマト	20 g	40 g	トマトは小さめの角切り、パセリはみじん切りにする。
たまねぎ	7 g	15g	③ 水気を絞った玉葱、トマト、パセリ、調味料を混ぜる。
パセリ	1 g	2 g	④ しめじ、まいたけ、なすをフライパンに入れ、ふたを
オリーブオイル	大1/4	大1/2	して蒸し焼きにする。茄子がしんなりしたら、ふたを
酢	大1/2	大1	取り、水気を飛ばす。
塩	0.6g	小1/4	⑤ ④を更に盛り付け、ソースをかける
こしょう	少々	少々	※ 時間があれば、ソースは混ぜ合わせてからしばらく
			置いておくと、味がなじむ。

3 かぼちゃきん

材料	1人分	2人分	調理方法
南瓜	80 g	160g	① 南瓜は皮をところどころ落として、薄切りする。
砂糖	小1	小2	② 耐熱容器に入れて、レンジにかける。
レーズン	小1	小2	600wで2分かけ、加熱ムラがないように一度全体をまぜ
牛乳	小2/3	大1/2	て、さらに1（～2）分かけ、やわらかくする。
塩	少々	少々	熱いうちに、フォークを使って潰す。
			③ レーズンは熱い湯に浸して戻し、粗めに刻む。
			④ 潰した南瓜に、その他の材料を入れてよく混ぜる。
			⑤ 1人分の分量をラップに取り、茶巾に絞り形作る。

※牛乳の量は、南瓜のやわらかさで調節する

※塩は甘さを引き立てるためなのでほんの少々に止める

※あればお好みでシナモンを少々加える