

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	80g	160g	① 鶏むね肉は皮はとり、1cmほどにスライスする。 スライスした胸肉を酢と酒（同量）に15分程漬け込む。
酢	少量	少量	
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	
カレー粉	小1/2	小1	③ ①の肉の水分をペーパータオルで取り、②に入れて肉全体に粉をよくまぶす。
卵	S~M1/2個	S~M1個	
粉チーズ	大1/2	大1	④ ボールに卵をとき、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
塩	0.6g	小1/4	
こしょう	少々	少々	⑤ 粉をまぶしたむね肉を、④の卵液にくぐらせて、油を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	
ピーマン	30g	60g	⑥ 肉の片面を焼いたら、もう一度卵液にくぐらせて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	
			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	30g	60g	① しめじ、まいたけは石づきを取り、ほぐす。 茄子は、拍子切りにする。
まいたけ	30g	60g	
なす	25g	50g	② （ソースを作る）玉葱は粗みじんにし水にさらす。 トマトは小さめの角切り、パセリはみじん切りにする。
トマト	20g	40g	
たまねぎ	7g	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	1g	2g	
オリーブオイル	大1/4	大1/2	④ しめじ、まいたけ、なすをフライパンに入れ、ふたをして蒸し焼きにする。茄子がしんなりしたら、ふたを取り、水気を飛ばす。
酢	大1/2	大1	
塩	0.6g	小1/4	⑤ ④を更に盛り付け、ソースをかける ※ 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。
こしょう	少々	少々	

3 かぼちゃきん

材料	1人分	2人分	調理方法
南瓜	80g	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	
レーズン	小1	小2	② 耐熱容器に入れて、レンジにかける。 600wで2分かけ、加熱ムラがないように一度全体をまぜて、さらに1（~2）分かけ、やわらかくする。
牛乳	小2/3	大1/2	
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