

テーマ：「筋力アップのための献立」

1 高野豆腐入りつくね

		材料	1人分	2人分	調理方法
たね	付け合わせ	鶏むね挽肉	70 g	140 g	① 高野豆腐は水に漬けて戻し、水気を切ってみじん切りにする。
		高野豆腐	7 g	14g	② 葉ねぎ、椎茸もみじん切りにする。
		葉ねぎ	10g	20 g	えのきは根元を切り、長さを3等分に切る。
		しいたけ	5g	10 g	③ ボールに鶏挽肉、高野豆腐、葉ねぎ、しいたけ、マヨネーズ、
		ハーフマヨネーズ	大1/2	大1	おろし生姜、片栗粉を入れてよく混ぜる。
		生姜(おろし)	小1/4	小1/2	※ 葉ねぎは飾りに散らす分を1/3程残しておく。
		片栗粉	大1/4	大1/2	④ 1人2個になるように等分して、形を整える。
あん	水溶き片栗粉	ゴマ油	小1/2	小1	⑤ フライパンにごま油を熱して、形を作ったつくねを並べて中火で焼く。
		なす	80 g	160g	焼き色がついたら裏返してふたをして、強めの弱火で3~4分焼く。
		えのきだけ	20 g	40g	⑥ なすは縦半分に切り、皮表面に斜めに切り込みを入れる。
		中華だしの素	小1/2	小1	フライパンになすを並べ、蒸し焼きにする。
		醤油	小1/2	小1	⑦ あんを作る。
水溶き片栗粉	水溶き片栗粉	生姜(おろし)	小1/4	小1/2	小鍋に、中華だしの素、醤油、水を入れて火にかける。
		水	50cc	100cc	煮立ったらえのき、おろし生姜を入れる。
		片栗粉	大14	大1/2	再び煮立ったら水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつける。
		水	大1/2	大1	⑧ 焼いたつくね、付け合わせの蒸しなすを皿に盛り、あんをかける。
※茄子80g：Mサイズ1本					残しておいた葉ねぎを上から散らす。

2 豆腐とアボカドのサラダ

材料	1人分	2人分	調理方法
木綿豆腐	50 g	100 g	① 木綿豆腐は1分程レンジにかけたあと、ザルに上げて水気を切っておく。
アボカド	40 g	80 g	水気が切れたら1.5cm角に切る。
味ぽん	大1/2	大1	② アボカドは縦半分にぐるりと切り込みを入れてから両手で持ち、左右を
酢	小1/2	小1	反対にキュッと回して半分にする。
わさび	少々	小1/4	種を取り、皮をむいて2cm角程度に切る。
焼き海苔	1/4枚	1/2枚	③ ボールに味ぽん、酢、わさびを入れよく混ぜる。
レタス	15g	30g	④ ③に切ったアボカドを加えて和えておく。
※アボカド40g：約1/4個			⑤ 食べる直前に④に豆腐と一口大にちぎった海苔を加え軽く混ぜ合わせる。
			⑥ 大きめにちぎったレタスを敷き、上に⑤を盛り付ける。

3 ヨーグルト一人参ジャム風

材料	1人分	2人分	調理方法
無糖ヨーグルト	80 g	160g	① 人参は薄いイチョウ切りにし鍋に入れ、ひたひた程度の水を加え、
人参	20g	40g	柔らかくなるまで煮る。
砂糖	小2	小4	② 柔らかくなったザルに上げて(茹で汁を少し取っておく)軽く水を切り、
レモン汁	小1/2	小1	フォーク等でよく潰す。
水(人参茹で汁)	大1/2	大1	③ 潰した人参、砂糖、茹で汁を鍋に入れて、弱火にかけてよく混ぜ合わせ
			ながら、水分を飛ばす。
			④ 火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる。
			⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
			⑥ ヨーグルトを器に盛り、⑤をかける。混ぜていただく。