

テーマ:「たんぱく質豊富な料理」

1 鶏むね肉のトマト煮

材料	1人分	2人分	調理方法
鶏むね肉	80g	160g	① 鶏肉は大きめの1口大に切り ポリ袋に入れる
(酢、料理酒)			そこに酢と酒を同量ずつ適量入れて、15分程漬けておく
玉葱	50g	100g	② ニンニクはみじん切り、玉葱はくし切り、茄子は半月切り
ニンニク	1/2片	1片	ピーマンは4等分程度の角切り、にする
油	小1弱	小1と1/2	③ しめじはいしづきを取って、ばらしておく
なす	40g	80g	④ 15分経ったら、鶏肉はキッチンペーパーで水分を取る
ピーマン	15g	30g	⑤ フライパンに油とニンニクを入れ火をつけ、香りが立って
しめじ	20g	40g	きたら、水分を切った鶏肉と玉葱を入れて、よく炒める
トマト缶	1/4缶	1/2缶	⑥ 他の切った野菜も加えて、よく炒める
砂糖	小1/3	小2/3	⑦ ⑥にトマト缶を加えて、一煮立ちさせる
コンソメ (顆粒)	小1/2	小1	アクが気になれば取り除く
ソース	大1/4	大1/2	⑧ 調味料を加えて、10～15分煮込む
ケチャップ	小1/3	小2/3	
こしょう	少々	少々	

2 おから入りポテトサラダ

材料	1人分	2人分	調理方法
おから	15g	30g	① おからは耐熱容器に入れラップをして、600Wで2分
じゃがいも	80g	160g	レンジにかける
人参	15g	30g	② じゃが芋、人参は皮をむき、半月切りにし柔らかくなる
胡瓜	20g	40g	まで茹でる。一度ざるに上げて湯を切り、再び鍋に戻して
ロースハム	1/2枚	1枚	火をつけ、鍋を揺すりながら水気を飛ばす。
砂糖	小1/4	小1/2	ボールに上げて、熱いうちに潰す。
塩・こしょう	少々	少々	③ ②に①のおから、砂糖、塩こしょうを加えて混ぜ
ハーフマヨネーズ	大1弱	大2弱	冷ましておく
プレーンヨーグルト	大1/4	大1/2	④ 胡瓜は薄い輪切り、ハムは短冊切りにする
レモン汁	小1/2	小1	⑤ ③が冷めたら、④の胡瓜、ハムと、レモン汁、マヨネーズ、ヨーグルトを加えて、よく混ぜる

※ じゃが芋は皮ごとよく洗い、丸ごとラップをしてレンジにかけて柔らかくした方が、うまみを逃さずに調理できる

3 ミルク餅

材料	1人分	2人分	調理方法
牛乳	50cc	100cc	① (まだ火はつけない) 鍋に片栗粉、砂糖を入れて、そこに
片栗粉	大1	大2	牛乳を少しずつ加えながら、混ぜてよく溶かす
砂糖	小1	小2	② 中火にかけて、絶えず木べらで混ぜる
きなこ	大1/2	大1	少しずつ固まってきたら、さらによく混ぜ続ける
砂糖	大1/4	大1/2	③ 全体的に固まってきたら、弱火にして、さらに力を入れて
氷水 (冷やす用)			1分半～2分混ぜ続けて、火を止める
			④ ボールに氷水を用意し、③を塊ごと入れて冷やす
			⑤ 手でちぎって、小さくし、ざるに上げる
			⑥ 水気を切ったら、皿に盛り、きなこ(砂糖を混ぜておく)をかける。