



＊テーマ＊ 「筋力アップメニュー」

☆…たんぱく質が多い食材

【主食】ごはん（130g）

主食：1つ

【主菜・副菜】 ポークピカタ ★694

主菜：3つ

副菜：1つ

材料(2人分)

☆豚ヒレ肉	…	160g
食塩	…	少々
こしょう	…	少々
薄力粉	…	小さじ2
A { ☆卵	…	1/2個
	…	小さじ1/2
	…	大さじ2
	…	大さじ1と2/3
	…	小さじ2
☆粉チーズ	…	大さじ2
水	…	大さじ1と2/3
サラダ油	…	小さじ2
〈添え〉		
水菜	…	60g(1～2株)
レタス	…	60g(2枚程度)
ミニトマト	…	4個
梨	…	30g(1/10個)
B { 食塩	…	少々
	…	少々
	…	小さじ1強
	…	小さじ1/2強

作り方

- ① 豚肉を包丁の背などでたたき、のばす。
- ② ①の肉に塩、こしょうをまぶして下味を付けた後、薄力粉をまぶす。
- ③ 卵を溶き、パセリ、粉チーズ、水を加え混ぜる。(A)
- ④ ②をAにくぐらせる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき、肉に火が通るまで弱めの中火で加熱する。
- ⑥ 焼きあがったら、皿に盛り付ける。

〈添え〉

- ⑦ 水菜は4cm幅に切り、ミニトマトはヘタをとり、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 梨は皮をむき、すり下ろす。
- ⑨ ⑧とBを混ぜ合わせる。
- ⑩ 野菜をお皿に盛り付け、⑨をかける。

☆梨ドレッシングの作りやすい分量

(5食分)

梨	…	1/4個
食塩	…	ひとつまみ
こしょう	…	少々
レモン汁	…	大さじ1
オリーブ油	…	大さじ1/2

☆食事のポイント☆

たんぱく質は、血液や筋肉など体のもとになる栄養素です。

必須アミノ酸がバランスよく含まれた「良質なたんぱく質」を意識して取りましょう。

糖質の摂取量が不足すると、筋肉のたんぱく質が分解されエネルギーとして消費されてしまいます。そのため、エネルギーのもととなる主食もしっかりとり、バランスの良い食事をとることが大切です。

〈あわせて摂りたい栄養素〉

ビタミンB6

【副菜】 きのことスープ

作り方

副菜： 2つ

★695

材料(2人分)

まいたけ	…	1/2袋
ぶなしめじ	…	1/2袋
エリンギ	…	1/2本
☆ブロッコリー	…	1/4株
玉ねぎ	…	1/4個
にんじん	…	30g (1/6本)
オリーブ油	…	小さじ1
コンソメ顆粒	…	小さじ2
黒こしょう	…	少々
水		300mL

- ① まいたけ、ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② エリンギは石づきをとり、長さが半分になるように切り、繊維に沿って5mm程度の厚さに切る。
- ③ にんじんは細切り、玉ねぎは繊維に沿ってスライスする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて半分の長さにし、短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、玉ねぎ、にんじん、きのこ類を炒める。
- ⑥ ⑤がしんなりしてきたら、ブロッコリーとAを加え、中火で煮る。

【デザート】 さつまいもプリン

作り方

★696

材料(2人分)

さつまいも	...	60g
☆無調整豆乳	...	160mL
砂糖	...	大さじ1
ゼラチン	...	2.5g
水	...	大さじ1
シナモンパウダー	...	お好みで

- ① ゼラチンは水を加え、ふやかしておく。
- ② さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにし、10分程度水にさらす。
- ③ 水気を切ったさつまいもを耐熱容器に移し、ラップをかけて箸がすっと通るまで電子レンジで加熱する。
(目安：500W3～4分)
- ④ ③を8mm程度の角切りにし、少量は飾り用に残し、残りのさつまいもと豆乳を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移し、砂糖を加え火にかけ、ふつつつしてきたら火を止め、①を混ぜ合わせる。
- ⑥ 容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ⑦ 飾り用のさつまいもを盛り付け、お好みでシナモンパウダーをかける。

☆料理について☆

【ポークピカタ】

肉や魚に下味をつけ小麦粉をまぶして溶き卵に絡め、焼いた料理です。ピカタはピッカータとも呼ばれ、イタリア語で「槍で一突き」という意味があります。発祥国のイタリアでは、卵は使わずに、小麦粉をつけて焼きます。

【きのこスープ】

きのこ類はビタミンB群、ビタミンD、食物繊維を多く含みます。

【さつまいもプリン】

さつまいもは食物繊維、カリウム、ビタミンCを多く含みます。