

＊テーマ＊ 「筋力アップメニュー」

【主食】 ごはん (150 g)

主食:1.5つ

【主菜】 揚げ焼きナゲット

主菜:3つ

材料 (2人分)

	鶏ささみ	… 150 g
A	小麦粉	… 小さじ1
	にんにく(粉)	… 小さじ2/3
	塩	… 小さじ1/3
	こしょう	… 小さじ1/3
	卵	… 1/2個
	小麦粉	… 大さじ1
	片栗粉	… 大さじ1
	水	… 適宜
	油	… 大さじ2
	サニーレタス	… 2枚
B	ケチャップ	… 大さじ1
	中濃ソース	… 大さじ1/2
	粒マスタード	… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみの筋を取り除き、細かく切る。
- ② Aを加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分にし、楕円形に整える。
- ④ 卵を溶き、小麦粉、片栗粉を加え、混ぜる。
適宜水を加え、とろりとした衣を作る。
- ⑤ ③を④にくぐらせながら、油を入れたフライパンに入れ、中火で両面に色付くまで焼く。
- ⑥ Bをよく混ぜ合わせ、BBQソースを作る。
- ⑦ 皿に盛り付け、サニーレタスを添え、お好みでBBQソースを付けながらいただく。

※ にんにくは生のおろしにんにくに変更可。
その場合、においが強いので、量を控えめにすると良いでしょう。

Memo

【副菜】 枝豆サラダ

副菜:1つ

材料（2人分）

むき枝豆	… 20 g
キャベツ	… 60 g
にんじん	… 20 g
ツナ	… 20 g
A	砂糖 … 小さじ1
	塩 … ひとつまみ
	オリーブ油 … 小さじ1/2
	酢 … 小さじ2

作り方

- ① むき枝豆は茹でて冷やしておく。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①②とツナを③で和える。



【デザート】 ブロッコリーとバナナのスムージー

副菜:1つ

牛乳・乳製品:1つ

果物:1つ



材料（2人分）

ブロッコリー	… 7～8房（140 g）
バナナ	… 大1本（140 g）
牛乳	… 2/3カップ

作り方

- ① ブロッコリーは耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで2分～2分30秒加熱する。
- ② ミキサーに冷やした①と適当な大きさに切り分けたバナナと牛乳を加え、攪拌する。
※良く冷やしてお召し上がりください。

Memo