



「目的別賞」部門

レース対策

鶏のカリカリ焼きを中心としたレース前の
コンディショニングメニュー

ご飯

ご飯 茶碗軽く 2杯分
赤じそのふりかけ 少々

鶏のカリカリ焼きオニオンソース

材料 (2人分)

鶏もも肉	大1枚	<つけ合わせの野菜>	
塩・こしょう	少々	もやし	1/2袋
A 玉ねぎのみじん切り	1/2個 (100g)	アスパラ	2本
A にんにくのみじん切り	適量 (なくてもよい)	ブロッコリー	4房
A めんつゆ (2倍濃縮)	75ml	ミニトマト (赤・黄)	4個
A 水	75ml		
A みりん	小さじ1		
A 酒	少々		



作り方

- 鶏肉は、皮は残して白い脂の部分は取り除く。軽く塩、こしょうをする。アスパラは3cm長さに切っておく。
- ①の鶏肉は、フライパンに皮目を下にして入れ、火をつけて弱火から中火でじっくり焼く。皮目がカリカリになったら裏返してさらにじっくりと焼き、完全に火を通す。粗熱が取れたら食べやすく切る。(皮目をカリカリに仕上げるため、フタをせず、弱火でじっくりと焼くのがポイントです。)
- フライパンの脂をサッと拭き取り、Aを入れて火にかけ、玉ねぎが少ししんなりするまで煮る。
- 鍋に湯を沸かし、もやし、アスパラ、ブロッコリーの順にゆでる。
- 器に④のもやし、アスパラ、ブロッコリーとミニトマトを添え、②の鶏肉を盛り、③のソースをかける。

まぐろ納豆キムチ

材料 (4人分)

まぐろ (刺身用ぶつ切り)	60 g
キムチ	30 g
納豆	1 パック
もみのり	少々

作り方

- ① まぐろ、キムチ、納豆を混ぜ合わせ、納豆のたれで味を調える。
- ② 器に①を盛り、もみのりをのせる。

アボカドのおかかがけ

材料 (4人分)

アボカド	1 個
削り節	適量
しょうゆ	適量

作り方

- ① アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 器に①のアボカドを盛り、削り節をのせて、しょうゆをかける。



豆腐とほうれん草としめじの味噌汁

材料 (4人分)

絹ごし豆腐	100 g
しめじ	1/2パック
ほうれん草	2 株
① 水	300ml
① 「ほんだし」	小さじ 1
みそ	大さじ 1

作り方

- ① 豆腐は 1 cm 角に切り、ほうれん草はザク切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら、① の豆腐、しめじ、ほうれん草を入れて煮る。具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。