

アスリートのための レシピ集



平成24年度
福岡県タレント発掘事業

～目次～

主食

.....p2

主菜

.....p2

副菜

.....p7

汁物

.....p10

乳製品

果物

.....p13

各グループの献立p16



主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、果物を揃えると、栄養バランスのよい食事になります。

このレシピ集は、調理実習プログラムの献立表をもとに、①主食②主菜③副菜④汁物⑤乳製品・果物に分けて載せています。

主食

具沢山ひじきごはん



栄養素

エネルギー	288kcal	鉄	3.1mg
たんぱく質	8.3g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	1.4g	ビタミンC	0mg
炭水化物	58.7g	食物繊維	2.1mg
カルシウム	197mg	食塩	2.6g

材料(1食分)

精白米	70g
ひじき	25g
梅干し	1粒
しらすぼし	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
塩	少々
大葉	1/2枚
ごま	少々

作り方

- 1 梅干しを細かく切る。
- 2 米を吸水させた後、具材と調味料を入れ、炊飯器で炊く。水加減は調味分量を引く。
- 3 千切りにした大葉とごまを散らす。

注目食材★ひじき

成長期のkidsにしっかり摂ってほしいカルシウムと鉄がたっぷり！一回に食べる量は少ない食品ですが、この含有量は見逃せません。炊き込みご飯にすると子どもも食べやすいですね。



主菜

赤魚とごぼうの煮付け



栄養素

エネルギー	153kcal	鉄	0.6mg
たんぱく質	15.5g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	2.8g	ビタミンC	2mg
炭水化物	14.5g	食物繊維	1.7mg
カルシウム	37mg	食塩	2.3g

材料(1食分)

赤魚	1切(80g)
ごぼう	25g
長ネギ	1/8本
しょうが	1g
しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1弱
水	50cc程度

作り方

- 1 鍋でAと薄切りにしたしょうがを煮立たせる。
- 2 煮立ったら火を弱め、魚と下ゆでしたごぼうを入れ、落としぶたをして中火～中弱火で20～25分煮る。
- 3 白髪ネギをかける。

注目食材★赤魚

赤魚の本名はアラスカめぬけ。目玉が飛び出ているのは、深海に住んでいて引き上げられるときに水圧で飛び出してしまうから。きれいな赤色をしているほど鮮度良し！味のわりに脂質の少ない魚です。



主菜

エビフライ ・貝柱ときのこのソテー



栄養素

エネルギー	322kcal	鉄	0.8mg
たんぱく質	28.6g	ビタミンB ₁	0.12mg
脂質	13.9g	ビタミンC	23mg
炭水化物	19.1g	食物繊維	1.6mg
カルシウム	36mg	食塩	1.0g

材料(1食分)

くるまエビ	2尾	貝柱	2個
小麦粉	適量	しめじ	1/8袋
卵	適量	パプリカ(赤)	1/8個
パン粉	適量	パプリカ(黄)	1/8個
揚げ油	適量	パプリカ(緑)	1/8個
		オリーブ油	小さじ1/2
		バター	2g
		塩/こしょう	少々

作り方 (エビフライ)

- 1 くるまエビの殻を頭と尾を残してむき、背わたを取る。
- 2 水気をキッチンペーパーでふき、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げ油で揚げる。

作り方 (貝柱ときのこのソテー)

- 1 フライパンで貝柱をオリーブ油、バターで焼いて、塩・こしょうで味を整える。
- 2 貝柱をソテーした油でしめじとパプリカを炒め、塩・こしょうで味を整える。

★講師のアドバイス★

エビフライは、エビの頭と尾の先を切りましょう！（水が入っているので油がはねてしまいます。）



主菜

魚介の中華風あんかけ



栄養素

エネルギー	144kcal	鉄	0.5mg
たんぱく質	16.1g	ビタミンB ₁	0.13mg
脂質	4.6g	ビタミンC	38mg
炭水化物	9.3g	食物繊維	2.0mg
カルシウム	44mg	食塩	1.4g

材料(1食分)

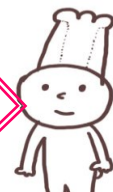
エビ(ブラックタイガー)	2尾
イカ	1/8杯
ホタテ	1個
ブロッコリー	1/8株
人参	1/8本
ごま油	小さじ1
生姜	2g
にんにく	2g
中華だし	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- 1 人参、ブロッコリーは塩ゆでする。
- 2 エビ、イカ、ホタテをごま油、生姜、にんにくと炒める。
- 3 ゆでた人参、ブロッコリーを加え、中華だし、塩で味を整える。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつける。

★講師のアドバイス★

中華料理は強火で素早く調理しましょう！野菜は厚さや大きさを均一に切りそろえると、色鮮やかに食感よく仕上がります。エビは背に切り込みを入れ、イカは網目状に飾り切りをすることで、柔らかく華やかになります。



主菜

ポークと野菜のUF0焼き 彩り野菜添え



栄養素

エネルギー	325kcal	鉄	2.3mg
たんぱく質	23.6g	ビタミンB ₁	0.54mg
脂質	18.2g	ビタミンC	56mg
炭水化物	13.2g	食物繊維	2.3mg
カルシウム	64mg	食塩	2.2g

材料(1食分)

豚肉(小間切れ)	65g
しょうゆ	少々
長ネギ	1/8本
しょうが	1g
コンソメ	小さじ1/4
塩/こしょう	少々
れんこん	25g
なす	1/4本
片栗粉	小さじ1弱
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
エビ(ブラックタイガー)	1尾
ミニトマト	1個
ブロッコリー	1/8株

作り方

- 1 豚肉をフードプロセッサーでミンチにし、しょうゆで下味をつける。
- 2 長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- 3 Aを混ぜ合わせ、スライスし片栗粉をまぶしたれんこん、なすにはさむ。
- 4 フライパンに油をしき、両面を焼く。
- 5 しょうゆ、みりん、酒で煮詰める。
- 6 茹でたブロッコリーとエビ、ミニトマトを添える。

注目食材★豚肉

豚肉は、疲労回復に効果のあるビタミンB₁含有量が牛肉の約10倍！



主菜

アボカドの豚巻き揚げ



栄養素

エネルギー	440kcal	鉄	1.0mg
たんぱく質	20.8g	ビタミンB ₁	0.64mg
脂質	24.3g	ビタミンC	26mg
炭水化物	33.0g	食物繊維	3.5mg
カルシウム	31mg	食塩	1.1g

材料(1食分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	6枚(75g)
塩/こしょう	適量
アボカド	1/4個
小麦粉	小さじ1
卵	1/2個
大豆シリアル	20g
揚げ油	適量
サラダ菜	1枚
レモン	1/4個
粒マスタード	適量

作り方

- 1 豚肉を広げ、塩・こしょうを振っておく。
- 2 アボカドは縦に包丁を入れて種を取り除いて皮をむき8等分にする。レモン汁をかける。
- 3 豚肉にアボカドをのせ端からくるくと巻き、小麦粉、溶き卵、大豆シリアルの順に衣をつける。
- 4 中温(170℃)の油で3を3～4分揚げる。

注目食材★アボカド

アボカドは抗酸化作用のあるビタミンEがたっぷり！老化防止に効果があります。

※パン粉ではなく大豆シリアルの衣にすることで、よりカリッと仕



主菜

鶏肉の薬味じょうゆ



栄養素

エネルギー	329kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	22.4g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	17.8g	ビタミンC	55mg
炭水化物	14.7g	食物繊維	2.2mg
カルシウム	45	食塩	3.4g

材料(1食分)

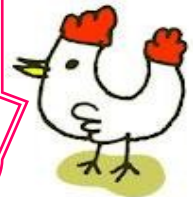
鶏もも肉	100g	キャベツ	50g
酒	大さじ1	ミニトマト	2個
しょうゆ	大さじ1	ブロッコリー	20g
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
にんにく	1/3かけ		
長ネギ	10g		
砂糖	小さじ1弱		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1強		
ごま油	小さじ1/3		
水	小さじ1		

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこむ。
- 2 にんにくはみじん切り、ネギは小口切りにし、Bと合わせる。
- 3 鶏肉に片栗粉をまぶして、余分な粉ははたいて落とし、中温の揚げ油で揚げる。
- 4 キャベツは千切り、ブロッコリーは塩ゆでし、ミニトマトと共に3を盛りつけ、2をかける。

★調理のポイント★

鶏肉は15分漬け込めば下味がつきます。しっかり味をつけたいときは一晩おきましょう。



主菜

鶏とチーズのはさみ揚げ



栄養素

エネルギー	347kcal	鉄	1.0mg
たんぱく質	28.0g	ビタミンB ₁	0.29mg
脂質	17.2g	ビタミンC	73mg
炭水化物	19.2g	食物繊維	3.1mg
カルシウム	101mg	食塩	1.5g

材料(1食分)

若鶏ムネ肉	80g
塩/こしょう	少々
ハム	1枚
プロセスチーズ	1枚
小麦粉	大さじ1
卵	1/8個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量
レモン	一切
ブロッコリー	20g
ミニトマト(小)	6個

作り方

- 1 叩いて薄く広げた鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 2 鶏肉にハム、チーズをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げる。
- 3 茹でたブロッコリーとミニトマト、レモンを添える。

注目食材★チーズ

子どもも大好きなチーズはカルシウムたっぷり！プロセスチーズ1切れ(20g)には、牛乳100cc分のカルシウムが含まれています。この含有量は、kidsが1日に摂りたいカルシウム量の約1/7に相当します。



主菜 すき焼き



栄養素

エネルギー	519kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	32.2g	ビタミンB ₁	0.30mg
脂質	28.9g	ビタミンC	35mg
炭水化物	29.7g	食物繊維	5.6mg
カルシウム	253mg	食塩	6.0g

材料(1食分)

牛ロース	100g
白菜	1/16玉
焼き豆腐	1/4丁
えのき	1/4袋
しらたき	1/4袋
玉ねぎ	1/4個
長ネギ	1/4本
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々
水	50cc程度
卵	1個

作り方

- 鍋に適当な大きさに切った材料を入れ、Aで煮る。
- 溶き卵につけながら食べる。

注目食材★牛肉

牛肉の赤身には、鉄分が豊富に含まれています。動物性の食材に含まれる鉄は、植物性のものより5倍以上体内での吸収がよいです。また、牛肉を食べると脳内でアナンタマイドが生成され、幸せだと感じるそうです！



主菜 中華風すき焼き



栄養素

エネルギー	525kcal	鉄	5.9mg
たんぱく質	30.5g	ビタミンB ₁	0.32mg
脂質	31.6g	ビタミンC	48mg
炭水化物	29.1g	食物繊維	5.5mg
カルシウム	293mg	食塩	3.2g

材料(1食分)

牛ロース	100g	しょうゆ	大さじ1弱
人参	1/4本	砂糖	大さじ1と1/3
小松菜	1/4束	豆板醤	少々
しめじ	1/8パック	甜麺醤	小さじ1
厚揚げ	1/4丁	鶏ガラだし	25cc
長ネギ	1/8本		
玉ねぎ	1/4個		
にんにく	少々		
ごま油	小さじ1/2		
卵	1個		

作り方

- 鍋にごま油をしき、にんにくを炒める。
- 適当な大きさに切った材料をAで煮る。
- 溶き卵につけながら食べる。

注目食材★にんにく

にんにくの強い香りのもとアリシン。スタミナ回復に有効な成分です。このアリシンは、切ったりつぶしたりすることで発生するので、上手に料理しましょう。



副菜

ひじまめ君



栄養素

エネルギー	224kcal	鉄	2.7mg
たんぱく質	8.5g	ビタミンB ₁	0.19mg
脂質	10.0g	ビタミンC	2mg
炭水化物	25.6g	食物繊維	7.4mg
カルシウム	78mg	食塩	0.4g

材料(1食分)

乾燥ひじき	2g(大さじ1/4)
ミックスビーンズ	8g
クリームチーズ	4g
人参	5g
レタス	1/8玉
フライドオニオン	5g
A ポン酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
ヨーグルト	小さじ1/2
B 酢	小さじ1
ケチャップ	小さじ1弱
はちみつ	小さじ1/2弱

作り方

- 1 ひじきを水で戻しておく。
- 2 人参は細い短冊切り、クリームチーズは小さく切る。
- 3 水気をよく切ったひじきとミックスビーンズ、人参を混ぜ合わせる。
- 4 混ぜ合わせたAと3を和える。
- 5 レタス、4、クリームチーズ、フライドオニオンを盛りつけ、Bをまわしかける。

注目食材★豆類

なかなか家庭で食べる機会が少ない豆類ですが、たんぱく質や糖質、ビタミンB、Eなど、栄養たっぷりの食材です。ぜひチャレンジしてみてください！



副菜

ほうれん草のごまあえ



栄養素

エネルギー	141kcal	鉄	1.8mg
たんぱく質	4.7g	ビタミンB ₁	0.20mg
脂質	11.9g	ビタミンC	21mg
炭水化物	5.2g	食物繊維	2.4mg
カルシウム	120mg	食塩	0.4g

材料(1食分)

ほうれん草	1/4束
ハム	1枚
冷凍コーン	大さじ1
A すりごま	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1

作り方

- 1 ほうれん草を熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水気をしぼり、3cm位に切る。
- 2 混ぜ合わせたAとほうれん草、ハム、コーンを和える。

注目食材★ほうれん草

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇るほうれん草。特に鉄とベータカロテンが豊富です。

持久系アスリートは、酸素摂取量が自然と増えるので、活性酸素に対抗するベータカロテンはありがたい存在。ごまといっしょに摂るとさらに効果がアップします。



副菜

すっぱめ副菜いろいろ

注目調味料★酢

酢は、ミネラルやエネルギー源の補給を助けたり、疲労物質の蓄積を抑えてくれます。暑くて食欲が落ちるときに、さっぱりした酢で調味してはいかがでしょうか。



わかめときゅうりの酢の物



材料(1食分)

きゅうり 1/3本
わかめ 30g
しらすぼし 5g
A 酢 小さじ1
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ 少々

作り方

- 1 わかめは一口大に切る。きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- 2 わかめ、きゅうり、しらすぼしをAで和える。

栄養素

エネルギー	35kcal	鉄	1.2mg
たんぱく質	4.2g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.4g	ビタミンC	9mg
炭水化物	4.8g	食物繊維	1.4mg
カルシウム	148mg	食塩	0.8g

春雨の酢の物



材料(1食分)

春雨 20g
きゅうり 1/4本
ハム 1/2枚
A 酢 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 少々
しょうゆ 大さじ1/2
ごま 少々

作り方

- 1 春雨を表示通りにゆで、水洗いし、良く水切りしたら好みの長さに切る。
- 2 細切りにしたきゅうりとハム、春雨、Aを合わせる。
- 3 ごまをかける。

栄養素

エネルギー	114kcal	鉄	0.4mg
たんぱく質	2.4g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	1.5g	ビタミンC	10mg
炭水化物	22.7g	食物繊維	1.1mg
カルシウム	16mg	食塩	1.3g

ピクルス



材料(1食分) rt5

きゅうり 1/4本
人参 1/8本
大根 1/2枚
ミニトマト 2個
すし酢 大さじ1と1/2
黒こしょう 少々
唐辛子 少々

作り方

- 1 カットした食材を熱湯にさっとぐらせる。ミニトマトは皮をむく。
- 2 すし酢、黒こしょう、唐辛子は火にかけ、沸騰したらすぐ火をとめる。
- 3 1を2に漬け込む。

栄養素

エネルギー	54kcal	鉄	0.3mg
たんぱく質	0.8g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.1g	ビタミンC	15mg
炭水化物	13.3g	食物繊維	1.5mg
カルシウム	22mg	食塩	1.6g

副菜

サラダいろいろ



中華風サラダ

レタス
紫玉ねぎ
きゅうり
ミニトマト
絹ごし豆腐
鶏ささみ
★ごまドレッシング

豆腐や鶏ささみの
たんぱく源が入る
ことで、ごちそうサ

和風ごまだし和えサラダ

レタス
ミニトマト
きゅうり

ドレッシング(1食分)
しょうゆ……小さじ1
酢……小さじ1
ごま油……小さじ1弱
ごま……小さじ1



洋風サラダ

シーチキン
わかめ
きゅうり
ミニトマト
ひよこ豆

ドレッシング(1食分)
オリーブ油……小さじ1
ワインビネガー……小さじ1/2
ヨーグルト……小さじ1/2
玉ねぎ……10g
塩・こしょう……少々
フルーツ果汁……小さじ1/2

サラダ

さやいんげん
ミニトマト
レタス
ベビーリーフ
冷凍コーン

ドレッシング(1食分)
しょうゆ……小さじ1
マヨネーズ……小さじ1
酢……小さじ1/2
さとう……小さじ1/2強
みりん……小さじ1/3
ごま油……小さじ1/4
すりごま……小さじ2



汁物

ささみのけんちん汁



材料(1食分)

若鶏ささみ	35g
人参	1/8本
じゃがいも	1/2個
しめじ	1/8袋
こんにゃく	1/8枚
木綿豆腐	1/8丁
油	大さじ1/4
だし汁	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
小ネギ	適量

作り方

- 1 人参、じゃがいも、水を切った豆腐は一口大に切る。こんにゃくは2～3cmの短冊切りにし熱湯で茹でておく。小ネギは小口切り、しめじは石づきを切る。ささみはそぎ切りにする。
- 2 鍋に油をひき、人参、じゃがいも、しめじ、こんにゃくを炒める。
- 3 だし汁を入れ、強火で10分位煮る。
- 4 豆腐を加える。
- 5 アクが出たらとり、材料が柔らかくなったらしょうゆを加え、小ネギをちらす。

栄養素

エネルギー	169kcal	鉄	1.5mg
たんぱく質	13.2g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	5.8g	ビタミンC	20mg
炭水化物	17.2g	食物繊維	3.7mg
カルシウム	90mg	食塩	2.5g

注目食材★鶏ささみ

たんぱく質の高い食材は、脂質も高いことが多いです。
高たんぱく低脂肪である鶏ささみは、スポーツ選手には見逃せない存在です！



汁物

お味噌汁いろいろ



しいたけ
じゃがいも
玉ねぎ

ゆで卵
えのき
しいたけ
わかめ



絹ごし豆腐
人参
えのき
さやいんげん



味噌汁は偉大!

「畑の肉」と称されるように、肉に匹敵するたんぱく質を持つ大豆。日本では、味噌、納豆、きなこ、油揚げなど様々な形で愛されてきました。特に発酵食品である味噌は、免疫力を上げるとして世界から注目されています。野菜、海藻類、きのこ類、肉、魚…どんな具を入れてもおいしい味噌汁で、栄養をたっぷり摂りましょう！



汁物

もずくのガーリックスープ



栄養素

エネルギー	17kcal	鉄	0.2mg
たんぱく質	1.3g	ビタミンB ₁	0.23mg
脂質	1.0g	ビタミンC	1mg
炭水化物	0.7g	食物繊維	0.5mg
カルシウム	12mg	食塩	0.6g

材料(1食分)

もずく	30g
にんにく	少々
ごま油	少々
長ネギ	1g
中華だし	150cc
塩	少々
こしょう	少々

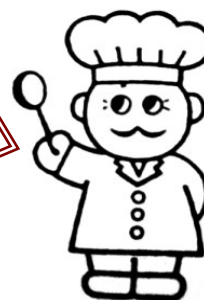
作り方

- 1 長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。もずくは水洗いし、食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に中華だしを沸騰させ、にんにく、もずく、長ネギを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- 3 ごま油をまわしかける。

注目食材★もずく

もずくのぬめりのもとであるフコイダンは、コレステロール低下や肝機能向上に役立ちます。

もずくは火を通しすぎると溶けてしまうので気をつけて！



汁物

卵スープ



栄養素

エネルギー	34kcal	鉄	0.7mg
たんぱく質	3.5g	ビタミンB ₁	0.27mg
脂質	1.6g	ビタミンC	5mg
炭水化物	1.9g	食物繊維	0.8mg
カルシウム	32mg	食塩	0.2g

材料(1食分)

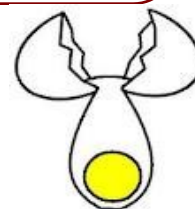
卵	1/2個
人参	1/16本
玉ねぎ	1/16個
えのき	1/8袋
小松菜	1/8株
中華だし	150cc

作り方

- 1 人参は細切り、玉ねぎは薄切り、えのき、小松菜は3cm幅に切る。
- 2 鍋に中華だしを入れ、1に火をとおす。
- 3 沸騰した2に溶き卵をまわし入れる。

注目食材★卵

蛋白質(たんぱく質)の「蛋」は中国語で「卵」の意味。アミノ酸スコア100である卵は、たんぱく質が豊富な食材です。また、ビタミンC以外の栄養素もほぼ含んでいます。



汁物

ミネストローネ



栄養素

エネルギー	183kcal	鉄	1.0mg
たんぱく質	5.7g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	7.0g	ビタミンC	46mg
炭水化物	25.3g	食物繊維	3.9mg
カルシウム	43mg	食塩	1.6g

汁物

ラタトゥユ風スープ



栄養素

エネルギー	75kcal	鉄	0.3mg
たんぱく質	2.3g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	4.1g	ビタミンC	40mg
炭水化物	8.2g	食物繊維	1.6mg
カルシウム	18mg	食塩	1.6g

材料(1食分)

ベーコン	1/2枚
じゃがいも	1/2個
人参	1/5本
玉ねぎ	1/10個
キャベツ	1/2枚
セロリ	5g
大豆	10g
オリーブ油	小さじ1/2
トマト缶	50g
マカロニ	5g
コンソメ	小さじ1/2
水	150cc
塩/こしょう	少々

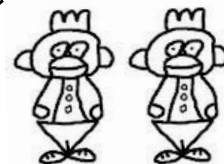
作り方

- 鍋にカットした具材を入れオリーブ油で軽く炒める。
- トマト缶、水を入れ、アクがでたら取る。
- コンソメを入れて煮込み、塩・こしょうで味を整える。

なんだかそっくり ミネストローネとラタトゥユ

ミネストローネはイタリアの田舎料理で「具沢山」「ごちゃまぜ」という意味。
ラタトゥユはフランスのニース地方の野菜煮込み料理のこと。

トマト味でなんだかそっくりですが、誕生した場所が違うのですわ



材料(1食分)

人参	1/8本
玉ねぎ	1/8個
トマト	1/8個
パプリカ	1/8個
きゅうり	1/8本
バジルウインナー	10g
オリーブ油	大さじ1/4
コンソメ	小さじ1/2
水	キューブ1/2個
塩/こしょう	少々

作り方

- 鍋にカットした具材を入れオリーブ油で軽く炒める。
- トマト缶、水を入れ、アクがでたら取る。
- コンソメを入れて煮込み、塩・こしょうで味を整える。

乳製品 果物

フルーツ白玉



栄養素

エネルギー	120kcal	鉄	0.4mg
たんぱく質	1.8g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	0.7g	ビタミンC	22mg
炭水化物	26.8g	食物繊維	0.9mg
カルシウム	25mg	食塩	0.0g

材料(1食分)

白玉粉	15g
牛乳	大さじ1程度
キウイフルーツ	1/4個
みかん缶	1個
さくらんぼ	1個
砂糖	小さじ2
水	25cc
レモン汁	少々

作り方

- 1 Aを火にかけ、シロップを作り冷ましておく。
- 2 白玉粉に牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらい固さになったら、丸めて団子にする。
- 3 2を沸騰した湯に入れ、浮いてきたら冷水にとって冷ます。
- 4 一口大に切ったフルーツと白玉団子をAと合わせる。

★調理のポイント★

白玉粉は通常、ぬるま湯でのばしますが、牛乳だとよりもちもちの食感になります。また、豆腐でのばすとふわふわになります。国立スポーツ科学センター(JISS)のレストランでもよく登場する白玉だんご。おためしあれ！



乳製品 果物

ミルクもち



栄養素

エネルギー	148kcal	鉄	0.7mg
たんぱく質	4.1g	ビタミンB ₁	0.10mg
脂質	3.2g	ビタミンC	48mg
炭水化物	27.3g	食物繊維	2.0mg
カルシウム	89mg	食塩	0.1g

材料(1食分)

牛乳	50cc
片栗粉	大さじ1強
砂糖	小さじ2
きなこ	適量
オレンジ	50g
キウイ	25g

作り方

- 1 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、混ぜながら火にかける。固まってきたら火から下ろして、グルグルかき混ぜる。
- 2 スプーンですくって、きなこを広げた皿の上に落とし丸める。

★調理のポイント★

驚くほどもちもちのミルクもち。固まってきたら火からおろすのがポイント！



乳製品 果物

ヨーグルトフルーツ寒天

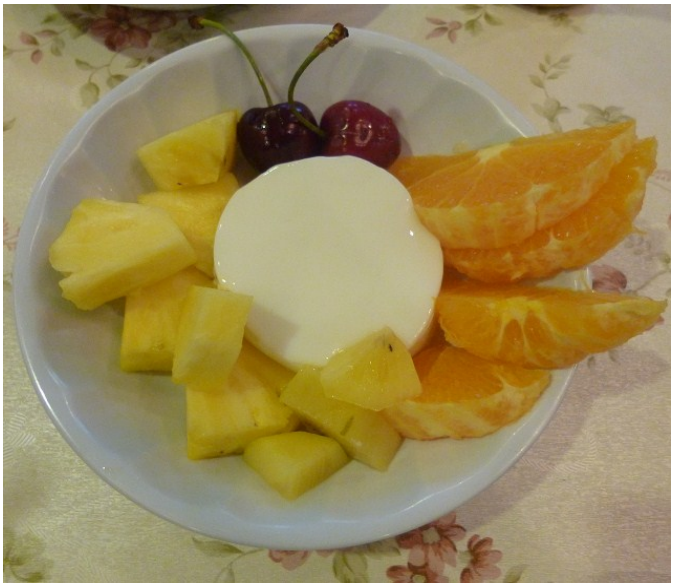


栄養素

エネルギー	54kcal	鉄	0.1mg
たんぱく質	1.9g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	1.5g	ビタミンC	3mg
炭水化物	8.1g	食物繊維	0.3mg
カルシウム	62mg	食塩	0.1g

乳製品 果物

牛乳ゼリー



栄養素

エネルギー	106kcal	鉄	0.2mg
たんぱく質	3.3g	ビタミンB ₁	0.10mg
脂質	3.0g	ビタミンC	34mg
炭水化物	18.0g	食物繊維	1.4mg
カルシウム	98mg	食塩	0.1g

材料(1食分)

ヨーグルト	40g
粉寒天	1g
水	75cc
砂糖	大さじ1
フルーツミックス缶	30g

作り方

- 1 鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。
- 2 沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- 3 砂糖を加えて溶かす。
- 4 火を止め、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- 5 容器に流し入れ、粗熱がとれたらフルーツミックスをのせて冷やし固める。

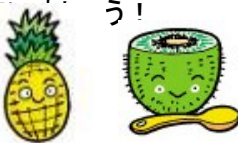
ゼリーのもと

《寒天》

- ★原料はテングサ、オゴノリなどの海藻。
- ★Okcalで整腸作用もあるヘルシー食材！
- ★常温で固まります。

《ゼラチン》

- ★原料は牛・豚のコラーゲン。
- ★夏場は室温で溶けるので食べる直前まで冷蔵しましょう。
- ★生の果物(特にパイナップルやキウイ)は、たんぱく質分解酵素を含むので、ゼラチンが固まらないことがあります。缶詰か、一度火を通した果物を使う！



材料(1食分)

牛乳	75cc
粉寒天	1g
砂糖	小さじ2弱
オレンジ	1/4個
パイナップル	40g
アメリカンチェリー	2個

作り方

- 1 鍋に牛乳を入れ火にかける。
- 2 沸騰したら粉寒天を入れさらに2分ほどかき混ぜて煮溶かす。
- 3 砂糖を加えて溶かす。
- 4 容器に流し入れ、冷やし固める。
- 5 カットしたフルーツを添える。

ヨーグルトいろいろ

お好みのフルーツとヨーグルトを合わせれば、おいしいデザート完成！手軽にカルシウム、ビタミン、たんぱく質、糖質が摂れます。ソースを作ったり、ドリンクヨーグルトにしたりとレシピは無限！今回、オレンジが意外にヨーグルトにあうとの声がありました。ご家庭でいろいろ試してみてもいいかもしれません。



フルーツヨーグルト



ブルーベリーソース

材料(1食分)

冷凍ブルーベリー.....1/8袋(25g)

グラニュー糖.....小さじ1

レモン汁.....適量

電子レンジにかけてソースを作る。

ヨーグルトはちみつソース

材料(1食分)

ヨーグルト.....50cc

はちみつ.....大さじ1/2

パイナップル果汁.....適量



マンゴーヨーグルト

材料(1食分)

ヨーグルト.....お好みで

ドライマンゴー.....お好みで

ドライマンゴーは水で戻し、細かく切

ブルーベリードリンク

材料(1食分)

飲むヨーグルト.....125cc

冷凍ブルーベリー.....25g

室温に戻した冷凍ブルーベリーと飲





2012年6月23日 調理実習 献立表



おつかれさまでした！



1班 【豚・和風】

- ★ごはん
- ★ポークと野菜のUFO焼き 彩り野菜添え
- ★ひじまめ君
- ★きのこわかめと玉子の味噌汁
- ★スイカ
- ★ブルーベリードリンク

合計 986kcal



2班 【牛・和風】

- ★ごはん
- ★すき焼き
- ★春雨の酢の物
- ★フルーツ白玉

合計 1055kcal



3班 【牛・中華】

- ★具沢山ひじきごはん
- ★中華風すき焼き
- ★ピクルス
- ★もずくのガーリックスープ
- ★マンゴーヨーグルト

合計 953kcal



4班 【鶏・洋風】

- ★ごはん
- ★鶏とチーズのはさみ揚げ
- ★サラダ
- ★ミネストローネ
- ★フルーツヨーグルト
- ブルーベリーソースがけ

合計 1074kcal



5班 【魚介・洋風】

- ★ごはん
- ★エビフライ、貝柱ときのこのソテー
- ★和風ごまドレ和えサラダ
- ★味噌汁
- ★フルーツヨーグルト

合計 910kcal



6班 【豚・洋風】

- ★ごはん
- ★アボガドの豚巻き揚げ
- ★洋風サラダ
- ★ラタトゥユ風スープ
- ★フルーツヨーグルト はちみつソースがけ

合計 1055kcal



7班 【魚介・和風】

- ★ごはん
- ★赤魚とごぼうの煮付け
- ★ほうれん草のごま和え
- ★ささみのけんちん汁
- ★ヨーグルトフルーツ寒天

合計 819kcal



8班 【鶏・和風】

- ★ごはん
- ★鶏肉の薬味醤油
- ★きゅうりとわかめの酢の物
- ★具沢山お味噌汁
- ★ミルクもち
- ★フルーツ

合計 880kcal



9班 【魚介・中華】

- ★ごはん
- ★魚介の中華風あんかけ
- ★中華風サラダ
- ★卵スープ
- ★牛乳ゼリー
- ★フルーツ

合計 772kcal

調理実習を終えて

6月23日、福岡県タレント発掘事業で『調理・マナー実習』を行いました。おいそがしい中、たくさんの保護者の皆様に御協力いただき、心より御礼申し上げます。

調理実習の三週間前から献立作成をしていただき、当日はどのグループもとてもおいしそうな食事が出来上がりました。受講生からは、「すごくおいしかった。」「栄養のことを考えて作ってくれたお母さん、お父さんたちに感謝したい。」「自分でも作ってみたい。」等の声があり、心から嬉しく、温かい気持ちになりました。

作成していただいた献立表をまとめ、調理実習のレシピ集を作りました。子どもたちにも作れる簡単なレシピもありますので、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

愛情いっぱい毎日の食事は、スポーツ選手の体と心を育てます。今回のプログラムが、ばたくお子さんの力になれることを祈っています。

