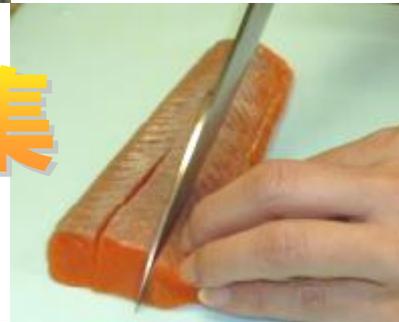




アスリートのための



☆目次☆

○主食、主菜……………P 1



○副菜……………P 5



○汁物……………P11



○乳製品、果物……………P14



○各グループの献立……………P17

糖質・脂質・タンパク質や、アスリートにとって特に必要な多くのビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることは一見大変そうですが、**主食・主菜・副菜、汁物、乳製品、果物**を上手に揃えるとそんなに難しいことはありません。このレシピ集は、調理実習プログラムの献立表をもとに、

主食 **主菜** **副菜** **汁物** **乳製品** **果物** に分けて掲載しております。



主食 カルシウムたっぷり！

色どりじゃこごはん



材料(1人分)

- ・ごはん…180g
- ・ちりめんじゃこ…20g
- ・大葉…少々
- ・いりごま…少々



作り方

- ① 大葉は細かく刻んでおく。
- ② 炊きあがったご飯に大葉、ちりめんじゃこ、いりごまを加えて混ぜ合わせる。

小魚について

ちりめんじゃこはカタクチイワシやマイワシの稚魚を煮た後、乾燥させたものです。半乾燥のものを「しらす干し」ともいいます。これらの骨ごと食べられる小魚にはカルシウムが豊富に含まれています。しかし、牛乳ほど吸収率がよくないので、ビタミンDを含むきのこや鮭などのおかずと一緒に取り入れると吸収率がUPします。

エネルギー	369kcal	鉄	2.6g
たんぱく質	12.4g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	3.9g	ビタミンC	3mg
炭水化物	68.5g	食物繊維	1.9g
カルシウム	308mg	食塩	0.4g

主食 主菜 疲れたときにはこれ！

ポークソテー丼



材料(1人分)

- ・ごはん…180g
- ・豚もも肉(スライス)…100g
- ・たまねぎ…50g
- ・塩、こしょう…少々
- ・オリーブオイル…少々

〈ソース〉

- ・しょうが…5g
- ・にんにく…5g
- ・醤油…大さじ1弱
- ・みりん…大さじ1弱
- ・酒…大さじ1
- ・黒こしょう…少々

作り方

- ① 豚もも肉と切ったたまねぎをオリーブオイルで炒め、軽く塩、こしょうで下味をつける。
- ② ソースの材料を煮詰める。
- ③ 丼にご飯を盛り、①をのせ、②のソースをかける。



講師からのアドバイス

「お肉を柔らかく仕上げるには」

豚もも肉を、ソースにたまねぎのすりおろしを加えたものに、1時間ほど漬け込むと、たんぱく質が分解されて、柔らかくなります。もしくは、豚もも肉ではなく、肩ロースなどの、柔らかい部位を使用するのもよいでしょう。



エネルギー	594kcal	鉄	1.5g
たんぱく質	28.6g	ビタミンB ₁	1.08g
脂質	12.0g	ビタミンC	6mg
炭水化物	82.5g	食物繊維	1.9g
カルシウム	29mg	食塩	2.9g

主菜

色々な栄養素たっぷり！大きな大きな

野菜入りハンバーグ



材料(1人分)

- 合いびき肉…80g
 - 豆腐…80g
 - たまねぎ…50g
 - にんじん…30g
 - ピーマン…20g
 - しいたけ…1/2 枚
 - 油…大さじ 1/2
 - パン粉…小さじ 2
 - 牛乳…小さじ 2
 - 卵…1/2 個
 - 塩、こしょう…少々
- 〈ソース〉
- トマトケチャップ…大さじ 1
 - マヨネーズ…大さじ 1/4
 - ウスターソース…大さじ 1
- 〈付け合わせ〉
- レモン…少々
 - セロリ…30g
 - すし酢…50cc
 - ごま…少々

作り方

- ① 豆腐はさらしに包み、重石をして水気を切っておく。
- ② 付け合わせの下ごしらえ。すし酢にレモンとセロリをいれて漬けておく。
- ③ Aはみじん切りし、油で軽く炒めておく。
- ④ パン粉を牛乳でふやかす。
- ⑤ 合いびき肉、つぶした豆腐、③、④、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせてタネを作り、成形する。
- ⑥ フライパンに油を引き、両面を焼く。
- ⑦ ソースの材料を煮詰め、ハンバーグにかける。
- ⑧ 付け合わせのレモンとセロリを取り出し、盛りつけてごまを振る。

エネルギー	427kcal	鉄	3.0g
たんぱく質	22.3g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	27.7g	ビタミンC	22mg
炭水化物	20.0g	食物繊維	2.8g
カルシウム	65mg	食塩	1.3g

豆腐について

豆腐に含まれる非ヘム鉄は体に吸収されにくいのですが、肉や魚と一緒に摂ると吸収率UP！この1品は貧血にも効果的です。

主菜

お弁当のおかずにもピッタリ

鶏つくねのれんこんはさみ蒸し



材料(1人分)

- れんこん…40g
- 鶏ひき肉…100g
- たまねぎ…12g
- にんじん…50g
- しいたけ…1/2 個
- しょうが(すりおろし)…5g
- 卵…6g
- 塩、こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- ごま油…適量
- 醤油…大さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1/2
- みりん…大さじ 1/2

作り方

- ① 鶏ひき肉、みじん切りにした A、しょうが、卵、塩、こしょうを合わせてこねる。
- ② れんこんを5cmくらいの輪切りにし、①を挟む。
- ③ 片栗粉を全体にまぶし、ごま油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 焼き目がついたら蒸し焼きにして、合わせた B で煮からめる。

れんこんについて

淡色野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いですが、れんこんの場合は、でんぷんも含まれており、これがビタミンCの喪失を防いでくれます。ビタミンCは免疫力を高めたり、非ヘム鉄の吸収をよくしてくれます。

エネルギー	302kcal	鉄	1.2g
たんぱく質	23.9g	ビタミンB ₁	0.18mg
脂質	9.1g	ビタミンC	23mg
炭水化物	28.4g	食物繊維	2.7g
カルシウム	43mg	食塩	1.6g

主菜 色んなきのこの食感が楽しめる

牛肉ときのこの 甘辛煮



エネルギー	155kcal	鉄	0.8g
たんぱく質	10.8g	ビタミンB ₁	0.13mg
脂質	7.3g	ビタミンC	3mg
炭水化物	12.0g	食物繊維	2.5g
カルシウム	14mg	食塩	1.9g

材料(1人分)

- 牛もも肉…40g
- エリンギ…40g
- しいたけ…1枚
- たまねぎ…50g
- 油…適量
- 和風だし汁…100cc
- 酒…大さじ1/2
- 醤油…大さじ2/3
- みりん…大さじ1/4
- 砂糖…大さじ1/4

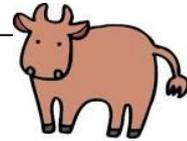
A

作り方

- ① 牛もも肉、しいたけ、たまねぎは食べやすい大きさに切る。エリンギは4つに裂く。
- ② 材料を油で軽く炒め、だし汁とAを加えて煮込む。

牛肉について

牛肉に含まれる「アラキドン酸」には身体や脳を活性化させるはたらきがあります。また、牛肉の赤身にはヘム鉄がレバーに次いで多く含まれています。



主菜 ごはんが進む！疲労回復にも◎

豚肉のからあげ ねぎソース



エネルギー	406kcal	鉄	0.7g
たんぱく質	22.8g	ビタミンB ₁	0.90mg
脂質	18.2g	ビタミンC	7mg
炭水化物	19.5g	食物繊維	0.9g
カルシウム	39mg	食塩	2.6g

材料(1人分)

- 豚ロース肉(薄切り)…100g
- 塩、こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- 油…適量
- ベビーリーフ…適量
- セロリの葉…適量

〈ねぎソースつけ込みだれ〉

- 長ねぎ…5g
- 小ねぎ…5g
- 酒…大さじ2
- 醤油…大さじ2
- 酢…大さじ3
- 水…大さじ1
- しょうが…5g
- にんにく…5g
- 一味唐辛子…少々
- すりごま…少々
- ごま油…少々
- 砂糖…少々

作り方

- ① 豚ロース肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 150℃ぐらいの油でゆっくり揚げ、順々に、用意したねぎソース(下記参照)に漬けていく。
- ③ ベビーリーフ、食べやすく切ったセロリの葉を皿に敷き、豚肉を盛り付け、上からねぎソースをかける。

〈ねぎソース〉

- ④ 長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に酒を煮立ててアルコールをとばし、醤油、酢、水、しょうが、にんにくを加えて一煮立ちさせる。
- ⑥ ④、一味唐辛子、すりごま、ごま油、砂糖を加えて味を整え、しょうが、にんにくは取り出す。

豚肉について

豚肉にはビタミンB₁が多く含まれており、これには糖を体に吸収しやすくするはたらきがあります。

主菜 色々な魚介類で試してね☆

魚介の甘酢あんかけ



エネルギー	245kcal	鉄	1.2g
たんぱく質	21.9g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	6.4g	ビタミンC	53mg
炭水化物	22.8g	食物繊維	1.5g
カルシウム	55mg	食塩	1.8g



材料(1人分)

- ・白身魚…80g
- ・イカ…40g
- ・片栗粉…適量
- ・油…適量
- ・たまねぎ…25g
- ・ピーマン(赤、青) …各 20g
- ・酢…小さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1強
- ・ケチャップ…小さじ2
- ・しょうが…5g
- ・ごま油…小さじ1
- ・和風だし…1/4カップ
- ・片栗粉、水…適量

A

作り方

- ① たまねぎ、ピーマンを細切りにし、塩茹でする。
- ② 白身魚とイカの水気を拭いて片栗粉をまぶし、中温(160℃)の油で表面がパリッとなるように揚げる。
- ③ 熱した鍋に油を引き、合わせたAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。①②を加えてからめる。

白身魚と赤身魚のひみつ

白身魚は獲物を獲るときのみ、瞬時的に白筋(速筋)を使います。これに対し、赤身魚は常に速いスピードで泳ぐので長時間活発に動かせる赤筋(遅筋)を使います。赤筋は、酸素をたくさん運搬するためのヘモグロビン(赤い色素成分)が含まれているから赤いのです。

主菜 開けてビックリ! わくわくするね

北欧からの贈り物 サーモンのホイル焼き



エネルギー	205kcal	鉄	1.1g
たんぱく質	19.8g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	10.9g	ビタミンC	5mg
炭水化物	6.8g	食物繊維	1.9g
カルシウム	30mg	食塩	1.5g

材料(1人分)

- ・サーモン切り身…1切れ
- ・たまねぎ…50g
- ・しめじ…25g
- ・マヨネーズ…適量
- ・塩…適量
- ・味噌…適量

作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらす。しめじは石突をとって裂く。
- ② マヨネーズ、塩、味噌を混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルにサーモン、しめじ、水気を切ったたまねぎをのせ、②を塗って包み、蒸し焼きにする。

魚油について

魚の油にはドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸という成分が含まれており、これには血液をサラサラにしたり、頭の回転を速くするはたらきがあります。味噌とマヨネーズの組み合わせは子どもから大人まで好まれます。

主菜 タンパク質もビタミンもたっぷり

野菜たっぷり 肉団子スープ



エネルギー	240kcal	鉄	3.0g
たんぱく質	16.3g	ビタミンB ₁	0.20mg
脂質	7.5g	ビタミンC	17mg
炭水化物	27.2g	食物繊維	3.5g
カルシウム	115mg	食塩	0.2g

作り方

- ① 鶏ひき肉、水切りした豆腐、卵、すりおろしたしょうが、塩、こしょうを混ぜ合わせ、肉団子を作る。
- ② しめじ、えのきだけは石突を切り落とし、小房に裂く。
- ③ こまつなは下湯でして冷水にとり、5cm長に切っておく。

材料(1人分)

〈肉団子〉

- ・鶏ひき肉…50g
- ・豆腐…50g
- ・卵…15g
- ・しょうが…5g
- ・塩、こしょう…少々
- ・しめじ…15g
- ・えのきだけ…15g
- ・こまつな…40g

- ・にんじん…25g
- ・白ねぎ…20g
- ・はるさめ…25g
- ・ごま油…1g
- ・中華スープ…150cc
- ・酒…少々
- ・塩、こしょう…少々
- ・青ねぎ…少々

- ④ にんじんは千切り、白ねぎは斜めに切っておく。
- ⑤ はるさめは水で戻しておく。
- ⑥ ごま油でにんじん、白ねぎ、しめじ、えのきだけを軽く炒め、中華スープを加えて煮る。煮立ったら①の肉団子、こまつな、はるさめを加える。更に煮立ったら酒、塩、こしょうを加えて火を止め、青ねぎを散らす。

講師からのアドバイス!

「おいしく作るコツ」

豆腐の水切りをしっかりとっておきましょう。ペーパータオルなどで包み、お皿やまな板などで重石をして時間をおくとよいでしょう。



副菜 苦手なレバーもこれならいける!

お父さんが作る レバー炒め



エネルギー	47kcal	鉄	2.6g
たんぱく質	5.8g	ビタミンB ₁	0.14mg
脂質	0.9g	ビタミンC	13mg
炭水化物	4.3g	食物繊維	1.5g
カルシウム	20mg	食塩	0.1g

材料(1人分)

- ・鶏レバー…25g
- ・しょうが…5g
- ・にんにく…5g
- ・にら…25g
- ・もやし…25g
- ・ごま油…小さじ1

〈下味〉

- ・塩、こしょう、醤油…各適量

- ・醤油…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1強
- ・酒…小さじ1弱
- ・スープ…小さじ1弱
- ・片栗粉、水…適量

A

〈臭み消し〉

- ・しょうがの皮、酒、たまねぎのすりおろし…各適量

作り方

- ① 鶏レバーは塩水で洗って血抜きし、臭み消しの材料にしばらくつけておく。その後、水で洗って下味をもみこむ。
- ② しょうが、にんにく、下味の材料をつけたレバー、にら、もやしをごま油で炒め、Aを加えて更に炒め、火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜

味の決め手は黒酢にあり！

じゃがいもとピーマンの千切り炒め



材料(1人分)

- ・じゃがいも…50g
- ・ピーマン…20g
- ・にんにく…5g
- ・油…小さじ1
- ・黒酢…小さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・塩…少々



作り方

- ① じゃがいもとピーマンを千切りにする。じゃがいもは水にさらす。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引いてにんにくを炒め、じゃがいもとピーマンを加えて更に炒める。
- ④ 最後に黒酢と醤油と塩で味付けする。

黒酢について

一般的な米酢は精白米が原料とされているのに対し、黒酢は玄米が原料とされており、熟成にも1～3年ほどかかります。この黒酢にはアミノ酸が豊富に含まれており、体内に吸収しやすく、筋肉の材料になります。

エネルギー	82kcal	鉄	0.2g
たんぱく質	1.7g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	3.2g	ビタミンC	33mg
炭水化物	11.9g	食物繊維	1.4g
カルシウム	6mg	食塩	1.4g

副菜

貧血予防にも！色んな豆で試してね

ひじき入りビーンズサラダ



材料(1人分)

- ・大豆(水煮)…20g
- ・ひじき(乾)…2g
- ・ブロッコリー40g
- ・にんじん…25g
- ・ミニトマト…2個
- ・ツナ…20g
- ・マヨネーズ…大さじ1



作り方

- ① ひじきは水でもどし、水気を切っておく。
- ② ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさに切って下茹でしておく。ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。

大豆について

大豆には「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富に含まれているほか、糖質、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄など体に良い成分ばかりが含まれています。特に脂質は動物性のものとは違って、コレステロール値を下げてくれる効果があります。

エネルギー	105kcal	鉄	2.4g
たんぱく質	5.9g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	6.2g	ビタミンC	58mg
炭水化物	8.4g	食物繊維	4.8g
カルシウム	105mg	食塩	1.1g

副菜 丈夫な骨に！疲労回復に！いいことづくしの副菜

ツナときゅうりとわかめの酢のもの



材料(1人分)

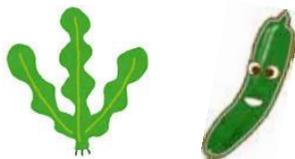
- ・きゅうり…25g
- ・わかめ(乾)…2g
- ・ツナ…20g
- ・酢…小さじ1弱
- ・豆板醤…少々
- ・醤油…小さじ1/3
- ・砂糖…小さじ1
- ・白ごま…1g
- ・ごま油…小さじ1/2

A

作り方

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩でもんで水洗いしておく。
- ③ きゅうり、わかめ、ツナ、Aを混ぜ合わせる。

エネルギー	56kcal	鉄	0.4g
たんぱく質	2.8g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	4.0g	ビタミンC	4mg
炭水化物	3.0g	食物繊維	1.1g
カルシウム	35mg	食塩	0.7g



わかめについて

わかめは、体内の代謝を活発にするヨウ素が豊富に含まれています。ヨウ素は、油と一緒に摂取すると吸収率がUPします。また、酢と組み合わせることによって、血圧やコレステロールを下げる効果を期待でき、食べやすくなります。

副菜 ちょっぴり大人向けの食材 ハンバーグのお供に

トマトとアボカドのサラダ



材料(1人分)

- ・トマト…80g
- ・アボカド…40g
- ・クリームチーズ…20g
- ・オリーブオイル…少々
- ・塩



作り方

- ① トマト、アボカド、クリームチーズを切り、皿に盛り、オリーブオイルと塩をふりかける。

オリーブオイルについて

オリーブオイルの主な成分であるオレイン酸は酸化されにくく、血液中の悪玉コレステロールのみを除いてくれます。揚げ物には適しない油ですが、炒め物やドレッシングにはとてもお勧めの油です。

エネルギー	127kcal	鉄	0.3g
たんぱく質	2.6g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	11.4g	ビタミンC	12mg
炭水化物	4.5g	食物繊維	1.7g
カルシウム	20mg	食塩	0.1g



副菜

植物の恵み 栄養満点な副菜！

いんげんとひよこ豆 のサラダ



エネルギー	245kcal	鉄	1.3g
たんぱく質	6.1g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	19.9g	ビタミンC	24mg
炭水化物	9.9g	食物繊維	3.7g
カルシウム	70mg	食塩	0.6g

材料(1人分)

- さやいんげん…60g
- ひよこ豆(水煮)…20g
- 厚揚げ…1/4個

〈ドレッシング〉

- サラダ油…大さじ1
- 白ワインビネガー…小さじ1弱
- マヨネーズ…大さじ1/4
- はちみつ…少々
- 粒マスタード…少々
- 塩、こしょう…少々

作り方

- ① さやいんげんは下茹でしておく。
- ② 厚揚げは油抜きし、小さく切る。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 材料を全て③のドレッシングと和える。



ひよこ豆について

ひよこ豆は、ひよこの頭のような形をしていることから、その名前がつけられています。ひよこ豆に含まれる亜鉛には、ケガの傷を早く回復させるはたらきがあります。

副菜

和え衣さえマスターすればアレンジ可能

白和え



エネルギー	96kcal	鉄	2.1g
たんぱく質	10.8g	ビタミンB ₁	0.17mg
脂質	4.0g	ビタミンC	23mg
炭水化物	4.7g	食物繊維	2.5g
カルシウム	90mg	食塩	1.6g



材料(1人分)

- 豆腐…40g
- 枝豆(ゆで)…10粒
- えび…1尾
- ほうれん草…70g

- かつおだし…25cc
- 油…適量
- 醤油…大さじ1/2
- ねりごま…0.5g
- ごま…適量

作り方

- ① 枝豆、えび、ほうれん草を適当な大きさに切る。フライパンに油を引き、強火でさっと炒める。
- ② ①にだしを加えて加熱する。沸騰したら氷水を入れたボウルを底に当てて冷やす。
- ③ 水切りした豆腐、醤油、ねりごまをフードプロセッサーでペースト状にする。
- ④ ②をざるに上げ、水切りして③と混ぜて盛り、ごまを振る。

ほうれん草について

ほうれん草は冬にとれるものの方が夏にとれるものより甘みが強く、おいしいです。また、ほうれん草は鉄の含有量が野菜の中で1位です。豆腐と和えることで鉄の吸収率がUPします。

副菜 ごま油の風味 鉄分・カルシウムたっぷり

ひじきサラダ



材料(1人分)
 ・ひじき(水で戻したもの)
 …50g
 ・きゅうり…50g
 ・ごま油…小さじ1
 ・塩、こしょう…少々
 ・醤油…小さじ1弱

乾燥の芽ひじきであれば6g、長ひじきであれば11gが目安です。たっぷりの水で20~30分浸した後、よく洗いましょう。

作り方

- ① きゅうりを輪切りにし、塩を振り、数分置いてから水気を切る。
- ② ごま油を引いたフライパンでひじきを炒め、塩・こしょうを振り、最後に醤油で味付けする。
- ③冷めてからきゅうりと合わせる。

乾燥ひじきのもどし率

芽ひじき	約 8.5 倍
長ひじき	約 4.5 倍



エネルギー	27kcal	鉄	0.2g
たんぱく質	1.4g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	1.1g	ビタミンC	7mg
炭水化物	4.8g	食物繊維	2.7g
カルシウム	85mg	食塩	1.4g

副菜 ひと手間かければこんなにオシャレ

トマトサラダ



材料(1人分)

・トマト…1個
 ・たまねぎ…25g
 ・パセリ(みじん切り)…適量
 ・バジリコ(飾り用)…適量

〈ドレッシング〉

・酢…小さじ1/2
 ・塩…小さじ1/6
 ・こしょう…少々
 ・練り辛子…1.5g
 ・サラダ油…小さじ1

作り方

- ① トマトは洗ってヘタをとり、くし形に8等分に切る。
- ② たまねぎはみじん切りにして冷수에さらす。
- ③ 器に①のトマトを並べて、たまねぎ、パセリのみじん切りを散らしてバジリコを飾り、ドレッシング(下記参照)をかける。

講師からのアドバイス!

「ドレッシングのポイント」

ボウルに酢、塩、こしょう、練り辛子を入れて混ぜ、塩が溶けたらサラダ油を加えて白っぽくなるまでよく混ぜ合わせます。



エネルギー	71kcal	鉄	0.3g
たんぱく質	0.8g	ビタミンB ₁	0.05mg
脂質	5.3g	ビタミンC	14mg
炭水化物	5.4g	食物繊維	1.0g
カルシウム	12mg	食塩	1.1g

副菜 マヨネーズで和えて食べやすい
ひじきと大豆のサラダ



- 材料(1人分)
- ひじき(乾)…6g
 - きゅうり…20g
 - ウインナー…1本
 - 大豆(水煮)…20g
 - ごま油…小さじ1
 - にんにく(すりおろし)…3g
 - マヨネーズ…大さじ1/2
 - オイスターソース…大さじ1/4

- 作り方
- ① ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸しておく。
 - ② きゅうりは薄切り、ウインナーは半月切り、大豆はさっと水洗いし、水気を切る。
 - ③ フライパンにごま油を引き、にんにくを炒め、香りが出たら水気を切ったひじき、大豆、ウインナーを加え炒める。全体に混ぜたらマヨネーズ、オイスターソースを加えて和える。

エネルギー	125kcal	鉄	3.9g
たんぱく質	5.9g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	8.9g	ビタミンC	4mg
炭水化物	7.7g	食物繊維	4.2g
カルシウム	112mg	食塩	1.2g

ひじきについて
 ひじきにはカルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれているとても優れた食材です。サラダ以外でも、炒め煮や混ぜご飯、ハンバーグなどにプラスするなど、日頃から工夫して摂りましょう。

副菜 えびとアボカドは相性抜群！
和風生はるまき



- 材料(1人分)
- ライスペーパー…2枚
 - ブラックタイガー(サラダえび)…2尾
 - アボカド…40g
 - 水菜…20g
 - (ソース)
 - トマトケチャップ…適量
 - マヨネーズ…適量
 - スイートチリソース…適量

- 作り方
- ① ライスペーパーを水に浸し、柔らかくしておく。
 - ② アボカドと水菜を適当な大きさに切る。
 - ③ 材料を①のライスペーパーで巻く。
 - ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。

エネルギー	204kcal	鉄	36g
たんぱく質	10.1g	ビタミンB ₁	0.7mg
脂質	9.5g	ビタミンC	0.10mg
炭水化物	19.8g	食物繊維	22g
カルシウム	55mg	食塩	2.3g

 アボカドは切った後、レモン汁をかけることによって変色を防ぐことができます。

えびについて
 えびは殻付きのものを使用する場合は、背わたをとり、殻をむいて茹でてください。しかし、えびの殻や尾には自然治癒力を高める成分や便秘を予防する成分が多く含まれています。えびフライなどにするときは、ぜひしっぽまで食べましょう。



副菜 食欲がないときでもつるん！と食べられる

はまぐりの茶碗むし



エネルギー	73kcal	鉄	0.7g
たんぱく質	4.8g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	4.2g	ビタミンC	1mg
炭水化物	2.4g	食物繊維	0.2g
カルシウム	35mg	食塩	1.5g

材料(1人分)

- はまぐり…40g
- 水…100cc
- 中華スープの素…小さじ1/4
- 酒…小さじ1弱
- 塩…ひとつまみ
- 卵…1個弱
- めんつゆ(2倍)…小さじ1
- 水…大さじ1
- ナンプラー…少々
- ラード…少々
- 白ねぎ(白髪ねぎ)…適量

A

作り方

- ① はまぐりは塩で表面を洗い、薄塩水につけて砂をはかせる。鍋に並べ、水、中華スープの素を加えて火にかけ、口が開きはじめて酒、塩で調味をする。アクが出たらすくい取る。冷めたらむき身にする。
- ② 卵を割りほぐし、ザルで越しておく。①から出ただし汁50cc(1人当たり)と混ぜる。
- ③ 器に流し込み中火で6～8分程蒸す。
- ④ Aを沸かす。
- ⑤ 蒸しあがった③にはまぐりのむき身を並べ、④をかけ、白髪ネギをちらす。

講師からのアドバイス！ 「きれいに蒸すコツ」

よく蒸気の上がった蒸し器に、ふたをした茶碗を入れ、ふたをする。蒸し器のふたをずらして温度計を入れ、87度くらいに保ちながら6～8分蒸す。フライパンで蒸す場合も同様、蓋をずらすこと。温度計がない場合は強火で3分間蒸し、そのまま火を止めて5分置いておきます。※余熱を利用して蒸し上げます。



汁物 歯ごたえ楽しい食物繊維も十分にとれる

きのこの中華スープ



エネルギー	77kcal	鉄	1.0g
たんぱく質	5.6g	ビタミンB ₁	0.19mg
脂質	4.8g	ビタミンC	7mg
炭水化物	4.3g	食物繊維	2.1g
カルシウム	39g	食塩	1.1g

材料(1人分)

- しいたけ…1/2枚
- しめじ…20g
- まいたけ…20g
- エリンギ…15g
- たまねぎ…50g
- チンゲン菜…20g
- ごま油…小さじ1/3
- 中華スープ…180cc
- 酒…少々
- 醤油…小さじ1/2
- 塩、こしょう…少々
- 卵…1/2個

作り方

- ① しいたけは石突をとって4等分にする。しめじ、まいたけは石突をとって小房に分け、エリンギは5cmの長さに切って薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、①をしんなりするまで炒める。
- ③ 鍋に中華スープを一煮立ちさせ、酒と醤油を加える。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 火を止め、溶き卵を加えて静かに混ぜる。
- ⑤ 仕上げに刻んだチンゲン菜を入れ、一煮立ちさせる。

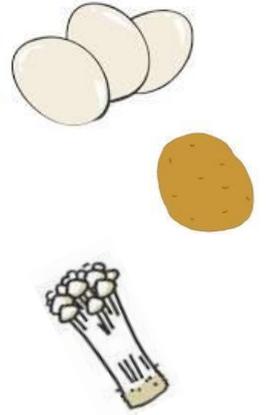
コンソメスープ バリエーション

汁物 カラフルで食欲がわくね!

卵と野菜のスープ



にんじん、えのきだけ、じゃがいも、
こまつな、たまねぎ、卵



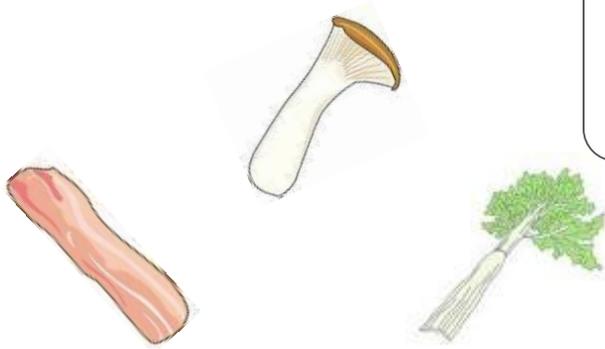
エネルギー	103kcal	鉄	3.0g
たんぱく質	6.0g	ビタミンB ₁	0.17mg
脂質	3.0g	ビタミンC	43mg
炭水化物	14.2g	食物繊維	4.0g
カルシウム	161mg	食塩	1.2g



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。ビタミンは糖質が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

野菜は毎食、両手のひらに乗るぐらいの量は食べましょう。この量は意識しないとなかなか摂れない量ですが、このように、具たくさんのおスープにすると食べやすいですね。

冬の季節は旬の根菜を大きめに切って長時間煮込むと、心も体も温まります。

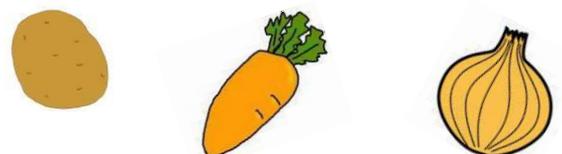


にんじん、たまねぎ、セロリ、
エリンギ、じゃがいも、ベーコン

汁物 野菜がコロコロビタミンたっぷり コンソメ野菜スープ



エネルギー	92kcal	鉄	0.5g
たんぱく質	4.0g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	2.4g	ビタミンC	24mg
炭水化物	17.4g	食物繊維	3.9g
カルシウム	24g	食塩	1.2g



汁物 忙しい朝の定番！カルシウムたっぷり

定番のみそ汁

おみそ汁 バリエーション



豆腐、わかめ、ねぎ

エネルギー	88kcal	鉄	1.3g
たんぱく質	7.1g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	4.1g	ビタミンC	2mg
炭水化物	6.0g	食物繊維	1.9g
カルシウム	124g	食塩	2.2g



汁物 今日の具はこれ！

こまつなとかぼちゃのみそ汁

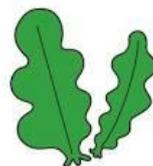
こまつな、かぼちゃ、わかめ

エネルギー	54kcal	鉄	1.2g
たんぱく質	3.1g	ビタミンB ₁	0.05mg
脂質	1.0g	ビタミンC	16mg
炭水化物	8.8g	食物繊維	2.1g
カルシウム	58mg	食塩	2.2g



汁物 試合前日には麩をたくさんいれて

具たくさんみそ汁



にんじん、しめじ、麩、ねぎ



エネルギー	56kcal	鉄	1.0g
たんぱく質	3.5g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	1.1g	ビタミンC	5mg
炭水化物	8.8g	食物繊維	2.1g
カルシウム	20mg	食塩	1.9g



果物 乳製品 意外と簡単 中華デザート

杏仁豆腐



材料(1人分)

- 牛乳…80cc
- 粉寒天…0.7g
- 砂糖…10g
- アーモンドエッセンス…適量
- 果物 (バナナ、桃、キウイフルーツ、さくらんぼなど)

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら粉寒天を入れてさらに2分ほどかき混ぜて溶かす。
- ③ 砂糖を加えて溶かし、アーモンドエッセンスを加える。
- ④ 器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ 固まったら型から取りだし、果物と一緒に器に盛る。

エネルギー	194kcal	鉄	0.4g
たんぱく質	4.9g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	3.2g	ビタミンC	60mg
炭水化物	38.8g	食物繊維	2.7g
カルシウム	117g	食塩	0.1g

	特徴	分量
粉ゼラチン	<ul style="list-style-type: none"> • ブルンツとして口どけがよい。 • 冷蔵で固まる。 	250cc あたり 5g
粉寒天	<ul style="list-style-type: none"> • しっかりとした食感で、透明感がない。 • 常温で固まる。 • ふやかす必要がない。 	250cc あたり 2g
アガー	<ul style="list-style-type: none"> • ブルンツとしているが、口どけはゼラチンより弱い。 • 常温で固まる。 • ふやかす必要がない。 	250cc あたり 5g

果物 乳製品 カルシウムやビタミンたっぷり！朝にお勧め

こまつな入りフレッシュジュース



材料(1人分)

- こまつな…15g(1/2株)
- バナナ…25g(1/4本)
- りんご…30g(1/6個)
- ヨーグルト…25g
- オリゴ糖…5g
- 無調整豆乳…100cc
- 水…30cc

作り方

- ① 材料を切って、全てミキサーにかける。



ヨーグルトについて

健康な体を維持するためには「善玉菌」を増やして腸内バランスを良くすることが大切です。ヨーグルトには善玉菌が含まれており、更にオリゴ糖や食物繊維には、善玉菌を腸内で増やす効果があります。

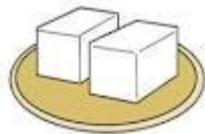
エネルギー	133kcal	鉄	1.7g
たんぱく質	4.7g	ビタミンB ₁	0.11mg
脂質	4.5g	ビタミンC	11mg
炭水化物	20.1g	食物繊維	1.3g
カルシウム	89g	食塩	0.1g

果物 可愛いそして貧血にも効く

豆乳かんフルーツ添え



エネルギー	158kcal	鉄	2.1g
たんぱく質	8.0g	ビタミンB ₁	0.16mg
脂質	5.5g	ビタミンC	14mg
炭水化物	19.8g	食物繊維	1.0g
カルシウム	57g	食塩	0.2g



材料(1人分)

- 白玉粉…20cc
- 豆腐…20g
- 果物 (パイナップル缶詰、キウイフルーツなど)

作り方

- ① 白玉粉に豆腐を加え、ひとかたまりになるまでこね、一口大に丸める。少し窪ませる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の白玉を入れ、浮いたらさらに1分茹で、氷水にとる。
- ③ 果物を切り、缶詰のシロップと白玉と合わせる。

豆腐が作られるまで

大豆を浸漬し、加水しながら細かく砕いたものを大豆汁(ごじる)といいます。これを煮沸させて「豆乳」と「おから」に分類します。豆乳をにがりなどで固めたものが「豆腐」です。

豆腐系デザート バリエーション

材料(1人分)

- 調整豆乳…150cc
- アガー…3g
- 果物 (オレンジ、パイナップル、チェリーなど)

作り方

- ① 鍋に豆乳を入れ、アガーをダマにならないように少しずつふり入れ、混ぜる。
- ② 火にかけ、軽く沸騰させる。
- ③ 器に流し入れ、余熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ カットした果物を添える。

豆乳vs牛乳

牛乳の方が豆乳よりもエネルギーやタンパク質、カルシウムの量は多いですが、豆乳には牛乳にはほとんど含まれていない鉄、亜鉛、銅などのミネラルを含み、造血や味覚を正常に保つために重要なはたらきをしてくれます。

果物 栄養満点のお団子発見!

豆腐白玉のフルーツポンチ



エネルギー	118kcal	鉄	0.4g
たんぱく質	2.6g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.9g	ビタミンC	22mg
炭水化物	24.5g	食物繊維	1.0g
カルシウム	21g	食塩	0g

果物 乳製品 アスリートの味方☆とっても簡単！

バナナヨーグルト



バナナ



ヨーグルト バリエーション

バナナ 40g、ヨーグルト 100g

エネルギー	96kcal	鉄	0.1g
たんぱく質	4.0g	ビタミンB ₁	0.06mg
脂質	3.1g	ビタミンC	7mg
炭水化物	13.9g	食物繊維	0.4g
カルシウム	122g	食塩	0.1g

果物 乳製品 色んなフルーツでカラフル仕上げ☆

桃、パイナップル、みかん、キウイフルーツ

ヨーグルトフルーツ和え

キウイ 50g、桃・パイナップル・みかん(缶詰)各 30g ヨーグルト 50g

エネルギー	116kcal	鉄	0.3g
たんぱく質	2.8g	ビタミンB ₁	0.05mg
脂質	1.6g	ビタミンC	56mg
炭水化物	24.0g	食物繊維	2.7g
カルシウム	88g	食塩	0.1g

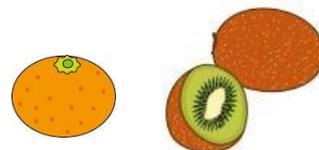


果物 乳製品 今日は何のフルーツにしようかな

きまぐれヨーグルト



桃、パイナップル、みかん



桃・パイナップル・みかん(缶詰)各 30g、ヨーグルト 100g

エネルギー	132kcal	鉄	0.3g
たんぱく質	4.0g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	3.1g	ビタミンC	8mg
炭水化物	21.8g	食物繊維	0.7g
カルシウム	125g	食塩	0.1g



りんごのコンポート

果物 乳製品 甘みと酸味がたまらない☆ひと手間加えて

りんごヨーグルト

りんご 80g、ヨーグルト 60g

エネルギー	83kcal	鉄	0.1g
たんぱく質	2.7g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	0.2g	ビタミンC	3mg
炭水化物	18.8g	食物繊維	1.2g
カルシウム	74g	食塩	0.1g



作り方

- ① りんごをお好みの大きさに切り、砂糖と一緒に煮る。
- ② ヨーグルトに添える。

2013年6月15日

調理実習 献立表



1班 (豚肉・洋風)

- ☆ポークソテー丼
- ☆卵と野菜のスープ
- ☆ひじき入りビーンズサラダ
- ☆豆乳かんフルーツ添え

合計 959kcal



2班 (鶏肉・中華風)

- ☆ごはん
- ☆野菜たっぷり肉団子スープ
- ☆お父さんが作るレバニラ炒め
- ☆ツナときゅうりとわかめの酢の物
- ☆杏仁豆腐

合計 978kcal



3班 (牛肉・洋風)

- ☆ごはん
- ☆野菜入りハンバーグ
- ☆トマトとアボカドのサラダ
- ☆コンソメ野菜スープ
- ☆りんごヨーグルト

合計 1058kcal



4班 (牛肉・和風)

- ☆ごはん
- ☆牛肉ときのこの甘辛煮
- ☆いんげんとひよこ豆のサラダ
- ☆こまつなとかぼちゃのみそ汁
- ☆バナナヨーグルト
- ☆オレンジジュース

合計 936kcal



5班 (鶏肉・和風)

- ☆ごはん
- ☆鶏つくねのれんこんはさみ蒸し
- ☆白和え
- ☆ひじきサラダ
- ☆具たくさんみそ汁
- ☆ヨーグルトフルーツ和え

合計 924kcal



6班 (豚肉・中華風)

- ☆ごはん
- ☆豚肉のからあげねぎソース
- ☆トマトサラダ
- ☆ひじきと大豆のサラダ
- ☆きのこの中華スープ
- ☆こまつな入りフレッシュジュース

合計 1114kcal



7班 (魚介類・中華風)

- ☆ごはん
- ☆魚介の甘酢あんかけ
- ☆じゃがいもとピーマンの千切り炒め
- ☆はまぐりの茶碗蒸し
- ☆豆腐白玉のフルーツポンチ

合計 821kcal



8班 (魚介類・和風)

- ☆色どりじゃこごはん
- ☆北欧からの贈り物サーモンのホイル焼き
- ☆和風生春巻き
- ☆定番のみそ汁
- ☆きまぐれヨーグルト

合計 999kcal



おつかれさまでした!



調理実習を終えて

平成 25 年 6 月 15 日、福岡県タレント発掘事業において、Kids6 年保護者を対象に『調理実習』と、受講生対象の『マナー実習』を行いました。保護者の皆様にはご家庭の自慢料理を出し合いながら献立作成から行っていただき、どのグループの食事も栄養満点でとても立派に仕上がりました。受講生が、出来上がった料理を美味しそうに食べている姿や、「お母さん、お父さんありがとう」と感謝の気持ちを伝える姿を見て、とても温かい気持ちになりました。日々のトレーニングと同じように、毎日バランスのとれた食事を摂ることは大事なことです。また、愛情のこもった手作りの食事は子どもたちの「頑張るぞ！」というやる気を喚起することにつながります。

今回、中村調理製菓専門学校の皆様に調理技術等の御指導・御支援をいただきながら、調理実習プログラムを終えることができました。このレシピ集はぜひとも親子でご覧いただき、他のグループが作られた料理にもどんどんチャレンジしていただければ幸いです。

最後になりましたが御協力いただきました保護者の皆様、専門学校の講師の皆様、心よりお礼申し上げます。

そして今回のプログラムが、世界へ羽ばたく受講生の力になることを祈っています。

福岡県立スポーツ科学情報センター 管理栄養士 舘林 亜記