

平成 26 年度

福岡県タレント発掘事業

アスリートのための レシピ集



福岡県タレント発掘実行委員会

はじめに

競技力向上や、ケガをしにくい体をつくりたいアスリートにとって、日頃の食事は大事な要素の一つです。「バランスよく食べなさい」とよく耳にする人もたくさんいらっしゃるでしょう。では実際、どのような食事をとればよいか？以下に「栄養フルコース型」の食事を示しています。この食事スタイルは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素を上手に補うことができるため、毎日激しいトレーニングを行う方々は、毎食この食事スタイルにすることが推奨されています。しかし、毎食たくさんの品数を揃えるのは大変だという方も多いでしょう。

今回、成長期にあたる、タレント発掘事業 FUKUOKA Kids6年の保護者の皆様に、「簡単にスピーディーにつくれる食事」をモットーにして、各グループ2種類の献立を考えてもらい、調理をしていただきました。

このレシピ集は、そのときのレシピをもとに、作成されています。

「栄養フルコース型」の食事スタイル

主食・主菜・副菜・果物・乳製品を揃える。



忙しい、食欲がない…そんなとき

品数が少なくても「栄養フルコース型」

(例)



もくじ

○はじめに	1P
○貧血対策の献立(1班・4班)	3P
○疲労回復の献立(2班・6班)	10P
○夏バテ対策の献立(5班・7班)	16P
○試合期の献立(3班・8班)	21P
○栄養成分の詳細	28P
○調理実習プログラムを終えて	裏表紙

貧血対策の献立

スポーツ選手の貧血は、酸素の運搬能力が弱まり、運動能力の低下につながります。「なんとなく調子が悪い」「記録が伸びない」「練習についていけない」ということはありませんか？もしかしたら「貧血」の症状かもしれません。「貧血」の原因でいちばん多いのが、「鉄」の不足によるもので、この場合は十分に鉄を補うことが必要です。食品中の鉄には、体内へ吸収されやすい「ヘム鉄」と、吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。また、ビタミンCには非ヘム鉄をヘム鉄に変えるはたらきがあります。使用する食材や組合せに以下のような工夫をしてみてください。

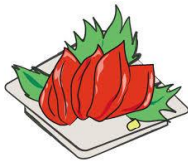
★ヘム鉄を多く含む食材



レバー



牛肉の赤身



赤身の魚(まぐろ、かつおなど)



あさり



しじみ

★非ヘム鉄を多く含む食材



小松菜



ほうれん草



ひじき



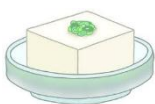
レーズン



プルーン



大豆製品(納豆、豆腐など)



枝豆



★ビタミンCを多く含む食材



柑橘系の果物



いちご



キウイフルーツ



ピーマン類



ブロッコリー

1班



アミ/酸しっかり献立

- ひじきと梅のおにぎり
- ツナのオープンオムレツ
- モリモリ冷や奴
- フロッコリーのごま和え
- あさりの洋風スープ
- 季節の果物(みかん)

★エネルギー:967kcal



- ステーキな日本代表丼
- 鉄・カルシウムたっぷりみそ汁
- ブルーベリーヨーグルト

★エネルギー:826kcal



1班



オリンピックに向けてガッツリ献立

4班



海のミネラルたっぷり献立

- ひじきごはん
- 和風カルパッチョ
- あさりと豆もやしのスープ
- さっぱりふわふわ
豆乳シアケーキ

★エネルギー:970kcal



- 焼き肉丼
- かぼちゃサラダ
- みどりのスムージー

★エネルギー:821kcal



4班



食欲そとるカラフル献立

ひじきと梅のおにぎり



材料(1人分)

★ごはん…180g ★ひじきふりかけ…適量 ★カリカリ小梅…適量

作り方

- ① カリカリ小梅をきざむ。
- ② ご飯とひじきふりかけ、①のカリカリ梅を混ぜておにぎりをにぎる。



ひじきふりかけについて

梅入りのひじきふりかけも販売されています。ひじきは鉄だけでなく、カルシウムもたっぷり含まれているので、積極的に日常の献立に取り入れてほしい食材です。ひじきの煮物をご飯に混ぜ込むだけでも、美味しく栄養満点のおにぎりができます。



ツナのオープンオムレツ



材料(1人分)

★ツナ水煮(缶詰)…20g ★卵…1個 ★とろけるチーズ…20g
★枝豆(むき身)…10g ★ハーブソルト…少々 ★マヨネーズ…小さじ1
★オリーブ油…小さじ1/2 ★トマトケチャップ…小さじ1

作り方

- ① 卵を溶きほぐし、ツナ、チーズ、枝豆を入れて、ハーブソルトとマヨネーズで味付けをして、よく混ぜる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を広げてオープンオムレツを作る。
- ③ 6等分にカットし、ケチャップをかける。



講師からのアドバイス「オープンオムレツの焼き方」

作り方②のとき、半熟状になるまで混ぜて、真ん中に丸くなるように寄せます。蓋をして、しばらく弱火で熱し、表面のじゅくじゅく感がなくなったらひっくり返します。平皿を使うと上手くひっくり返せます。

モリモリ冷や奴



材料(1人分)

★豆腐…100g ★削り節、ごま、刻みのり、ねぎ、醤油…各適量

作り方

- ① 豆腐を皿にあけ、削り節、ごま、刻みのり、ねぎ、醤油をかける。

木綿豆腐と絹ごし豆腐

しっかりした食感の木綿豆腐となめらかな絹ごし豆腐、どちらもたんぱく質や鉄がとれる優秀な食材です。これらの栄養素の含有量に大きな差はありませんが、実はカルシウムは木綿豆腐の方が絹ごし豆腐の約3倍含まれています。



ブロッコリーのごま和え



材料(1人分)

★ブロッコリー…30g
★ごま油…小さじ1/2
★白だし…小さじ2
★すりごま…1g

作り方

- ① ブロッコリーを小房に切り分けて塩ゆでする。
- ② 熱いうちに、ごま油、白だしを加えて混ぜ、すりごまをからめる。

時間短縮のコツ

ブロッコリーはビタミンCの損失がなるべく少なくなるよう、ゆでる際は、湯はひたひたくらいに、長くゆですぎないこと。電子レンジで蒸すと、ビタミンCの損失が少なく、時間短縮にも繋がります。



あさりの洋風スープ



材料(1人分)

★あさり水煮(缶詰)…20g 玉ねぎ…60g ★ベーコン…10g
★じゃがいも…80g ★薄力粉…7g ★バター…3g ★牛乳…100cc
★あさりの缶汁+水…100cc ★フイヨンの素…4g
★塩、こしょう…適量 ★パセリ(乾)…適量



作り方

- ① 鍋にバターを入れ、玉ねぎとベーコンをしんなりするまで炒める。
- ② じゃがいもを加えて油が回ったら、薄力粉をふり入れてよく混ぜる。
- ③ 温めた牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、ホワイトソース状になったらあさりの缶汁+水とフイヨンの素を加えてのばす。
- ④ あさりの身を入れてひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調え、器によそい、パセリを散らす。

フイヨンとコンソメの違い

フイヨンは肉とフーケガルニ(ハーブと香味野菜を糸で束ねたもの)で煮出した洋風のだし汁です。コンソメは、フイヨンをさらに肉と野菜で煮出して、コク、うま味、香りを強くし、塩などで味を調えたスープです。



ステーキな日本代表丼



材料(1人分)

★ごはん…180g ★牛もも肉(焼き肉用)…100g ★塩、こしょう…適量
★オリーブ油…4g ★玉ねぎ…40g ★温泉卵…1個
★ミニトマト…1/2個
【たれ】
★ねぎ…10g ★醤油…小さじ2 ★砂糖…小さじ1 ★酒…小さじ2
★しょうが…5g ★にんにく…5g

作り方

- ① 玉ねぎを輪切りにし、オリーブ油で炒めて取り出しておく。
- ② ①と同じフライパンで塩、こしょうをふった牛肉を焼く。
- ③ たれの材料を煮つめておく。(レンジ加熱してもよい)
- ④ どんぶりにごはんをよそい、②の牛肉のソテーを並べる。
- ⑤ ①の輪切りの玉ねぎ5個を並べてオリンピックのマークを作る。
- ⑥ 温泉卵の上に半分にカットしたミニトマトをバランスよくのせて日の丸を作る。



講師からのアドバイス「お肉を美味しく焼き上げるコツ」
裏になる面を先に焼く→色がついたら弱火にし、裏返す。
→焼いた時間と同じ時間パットで休ませる。
こうすることで食感がよくなります！

保護者の裏技

たれの材料は電子レンジで加熱すると時間短縮になります。
五輪目指して頑張る我が子にエールを！



鉄・カルシウム たっぷりみそ汁



材料(1人分)

★小松菜…20g ★わかめ(乾)…2g ★油揚げ…10g
★だし汁…200cc ★味噌…大さじ1/2

作り方

- ① だし汁に切った油揚げを入れて煮る。
- ② 味噌を溶き入れる。
- ③ 小松菜とわかめを入れて、少ししたら火を止める。

みそ汁は具たくさんに！

現代の日本人は野菜が不足しがちです。1日おおよそ必要な野菜の量は、350gで、これは両手のひらに乗るくらいの量です。こんなに?!!と思うかもしれませんが、これを朝昼夕の3回に分ければいいのでそんなに難しくありません。野菜具たくさんの汁ものはけっこうな量を補うことができます。



ブルーベリーヨーグルト



材料(1人分)

★プレーンヨーグルト…100g ★ブルーベリージャム…10g



作り方

- ① ヨーグルトとジャムをよく混ぜて器に盛る。

ブルーベリーについて

ブルーベリーの紫色はアントシアニンという色素で、これには目の疲れを取り除く効果があります。競技では「視力・視覚」も大切ですよ！元気な瞳のお助けフルーツです。



ひじきごはん



材料(1人分)

★ごはん…180g ★ひじき(乾)…6g ★にんじん…20g

★えのきだけ…10g ★合い挽き肉…50g

【A】

★だし汁…100cc ★醤油…小さじ1 ★砂糖…小さじ1

★酒…小さじ1 ★しょうが…1g

作り方

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② にんじんは細かく切る。えのきだけは石突きを切り落とし、細かく切る。
- ③ 鍋に A、にんじん、えのきだけを入れて中火にかける。にんじんが柔らかくなったら挽き肉をいれ、箸で挽き肉がポロポロになるように混ぜて、煮たってきたら弱火にし、①のひじきを入れて汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③とごはんを混ぜ合わせる。

ひじきの戻し方

乾燥ひじきはたっぷりの水で 20～30 分浸した後、よく洗いましょう。戻したのもも販売されていますが、乾燥したものの方が比較的安価なようです。



和風カルパッチョ



材料(1人分)

★かつお(たたき用)…80g ★玉ねぎ…50g ★トマト…60g

★ブロッコリー…40g

【たれ】

★オリーブ油…小さじ2 ★醤油…大さじ1 ★にんにく…1/2 かけ

★パセリ(乾)…適量

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。トマトをくし形に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでする。
- ③ にんにくをスライスし、フライパンにオリーブ油と一緒にに入れて弱火で温める。
- ④ にんにくがフツフツしてきたら醤油を一気に入れてにんにくに醤油がなじむまで弱火にかける。
- ⑤ 醤油と油、にんにくが全体になじんだら火を止め、パセリを入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 皿にかつおのたたきを切って並べ、玉ねぎ、トマト、ブロッコリーをのせ、⑤のたれをかける。

白身の魚と赤身の魚

白身の魚は、獲物を獲るときに瞬発力を発揮できる「白筋」の割合が多いのに対し、赤身の魚は常に泳ぎ続けるのに必要な「赤筋」の割合が多くなっています。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。



かつおの表面の焼き方

- ① 皮の少し上に串を刺す。高さをそろえて刺すこと。
- ② 皮に塩を振ってから焼く。皮に焼き色がつくように直火で焼き、焼き色がついたら、すぐに冷水を張ったボウルに入れ、冷めたらキッチンペーパーで水気を拭く。



あさいと豆もやしの スープ



材料(1人分)

★あさり(殻付き)・・・50g ★大豆もやし・・・50g ★長ねぎ・・・10g
★塩・・・1g ★おろしにんにく・・・3g ★水・・・200 cc

作り方

- ① あさを丁寧に砂抜きする。大豆もやしを水で洗い、根を切る。
- ② 鍋に水を入れ、あざりと大豆もやし、おろしにんにくを入れ、一煮立ちさせる。
- ③ 大豆もやしが柔らかくなったら塩と長ねぎを加えて2～3分煮込む。

大豆もやしについて

大豆もやしは、大豆を暗所で発芽させたもので、頭に大豆をつけたまま収穫するのでタンパク質が豊富です。



さっぱりふわふわ 豆乳シアケーキ



材料(1人分)

★豆乳・・・80g ★生クリーム・・・50g ★砂糖・・・小さじ1
★レモン汁・・・小さじ1弱 ★粉ゼラチン・・・3g
★いちごジャム・・・大さじ1

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② 生クリームをボールに入れ、6分立てくらいに泡立てる。
- ③ 鍋に豆乳、砂糖、いちごジャム、①を入れて弱火にし、よく混ぜる。
- ④ 溶けたら鍋を氷水につけてとろみがつくまで混ぜる。ここでレモン汁を加える。
- ⑤ ②のボウルに④を加えてよく混ぜる。カップに入れて冷やす。

知っておくと便利♪ 凝固剤の特徴



		特徴	向かない食材
ゼラチン	肉の骨に含まれるコラーゲン	・プルンツとして口どけがよい。 ・冷蔵で固まる。	パイナップル、キウイなどたんぱく質分解酵素が含まれるもの。
寒天	てんぐさやおごり等の海藻	・しっかりとした食感で、透明感がない。 ・常温で固まる。	
アガー	カラギーナン海藻の抽出物	・プ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。	果汁など酸味の強いものと一緒に煮立てると固まらない。

焼き肉丼



材料(1人分)

★ごはん・・・180g ★牛肉(焼き肉用)・・・100g ★塩麹・・・大さじ1
★パプリカ・・・20g ★小松菜・・・20g ★しめじ・・・20g
★玉ねぎ・・・20g ★ごま油・・・2g ★焼き肉のたれ・・・大さじ1
★白ごま・・・適量

作り方

- ① 牛肉を塩麹に漬けておく。
- ② パプリカ、小松菜、玉ねぎは1口大に切り、しめじは石突きを切り落として小房に裂く。
- ③ ごま油を引いたフライパンで牛肉と②を炒め、たれをからめ、白ごまを加える。
- ④ どんぶりにごはんを盛り、③をのせる。

部位によってこんなに違う！

脂質をおさえたいときはもも肉やヒレ肉を使いましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄
ロース(脂身つき)	411	13.8	37.4	0.7
もも(赤身)	191	20.7	10.1	2.7
サーロイン(脂身つき)	498	11.7	47.5	0.9
ヒレ(赤身)	223	19.1	15.0	2.5

かぼちゃサラダ



材料(1人分)

★かぼちゃ…60g ★レーズン…3g ★くるみ…6g
★マヨネーズ…小さじ2 ★トマト…80g ★サラダ菜…適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、蒸して柔らかくし、マッシュして粗熱をとる。
- ② くるみを炒って刻む。
- ③ ①、②、レーズンを合わせ、マヨネーズで和える。
- ④ 器に盛り、トマトとサラダ菜を添える。



講師からのアドバイス
「丸のかぼちゃを簡単に切るコツ」



①包丁でヘタの周りに図のように切り込みを入れ、この原理を使ってヘタを取り除く。



②中心に包丁の先を入れ、図のように切る。

講師からのアドバイス

「かぼちゃをもっとおいしく」
蒸したかぼちゃを鍋に移し、混ぜながら火を通すと水分がとび、もっとおいしく仕上がります。

保護者の裏技

「かぼちゃを電子レンジで蒸す方法」
※電子レンジ(500w)の場合
皿に並べ、ラップをし、
100gあたり2分半加熱
→マッシュ→ラップをせずに30秒加熱→全体を混ぜる→粗熱をとる。



みどりのスムージー



材料(1人分)

★小松菜…20g ★りんご…20g ★牛乳…100cc
★調整豆乳…大さじ2 ★レモン汁…適量 ★はちみつ…適量

作り方

- ① 小松菜、りんごをよく洗って切る。
- ② 材料全てをミキサーにかける。



ご家庭のミキサー眠ってませんか？

ミキサーは洗うのに少し手間がかかりますが、高速でジュースやペーストを作ることができるので、かなり時間短縮につながります。
最近、色々な種類の野菜ジュースや青汁が販売されており、どれもおいしいですよ！そんなジュースを手作りしてみたいかかでしょうか。手作りであれば、安価で、新鮮で、無添加で、もっと体に良いものができるはずです。



疲労回復の献立

毎日の練習を良好な状態で臨むためには、疲れを次の日に持ち越さないことです。基本的には日頃の食事・補食の内容やタイミング、十分な睡眠をとることが、疲れを溜めない手段です。しかし、ハードな練習をしていつもより疲労感がただならない！というときは、以下のような食材を意識して献立を立てましょう。

ビタミン B1 は、炭水化物をエネルギーに変えるために必要なアイテムですが、エネルギー消費が多い時にはこのビタミン B1 が不足しがちです。

クエン酸 は、疲労物質の分解を促進します。

アミノ酸 の種類のうち・バリン・ロイシン・イソロイシン(BCAA)は、筋タンパク質の分解を防ぎ、スタミナアップに役立ちます。

★ビタミン B1 を多く含む食材



豚肉



ハム



ソーセージ



うなぎ



たらこ



大豆製品(大豆、豆腐、納豆、おからなど)



枝豆



玄米

★クエン酸を多く含む食材



柑橘系の果物



梅干し



酢



キムチ

★アミノ酸(BCAA)を多く含む食材



かつお



さけ



卵



レバー



チーズ

2班



開けてびっくり献立

- ごはん
- 鮭のホイル焼き
- 冷しゃぶサラダ
- トマトスープ
- フルーツのせヨーグルト

★エネルギー:892kcal



- 豚キムチ丼
- にら玉スープ
- フルーツ杏仁

★エネルギー:974kcal



2班

ちょっぴりアジアな献立

6班



善玉菌もふえちゃう献立

- ごはん
- 豚肉の塩麹焼き
- サーモンのマリネ
- 卵とトマトのスープ
- バナナヨーグルト

★エネルギー:942kcal



- スタミナ丼
- オレンジヨーグルト

★エネルギー:777kcal



6班

実はたくさんの食材が隠れた献立

鮭のホイル焼き



材料(1人分)

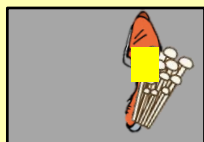
★鮭の切り身…80g ★えのきだけ…10g ★しめじ…10g
★エリンギ…10g ★にんじん…10g ★玉ねぎ…10g
★バター…5g ★塩、こしょう…少々

作り方

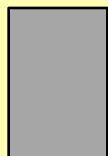
- ① にんじん、玉ねぎを千切りにし、きのこは石突きを切り落として小房に裂いておく。
- ② アルミホイルに鮭、①を入れ、バターをのせて塩、こしょうをして包む。
- ③ フライパンで蒸し焼きにする。



講師からのアドバイス「包み方のポイント」



ホイルの片面に材料をのせる。



二つ折りにする。



周りを閉じて半月型になるようにする。



このようにフライパンに並べる。

冷しゃぶサラダ



材料(1人分)

★豚肉(しゃぶしゃぶ用)…50g ★レタス…20g
★きゅうり…40g ★エリンギ…10g ★にんじん…30g
★赤玉ねぎ…30g ★ごまドレッシング…適量

作り方

- ① 豚肉をゆで、水を張ったボウルにとり、水気を切る。
- ② レタスはちぎり、他の野菜は千切りにする。
- ③ ②の野菜を器に盛り、その上に①の豚肉をのせ、ごまドレッシングをかける。

講師からのアドバイス「豚肉のゆで方 その①」

湯を張った鍋に金ざるを入れて豚肉を1枚ずつしゃぶしゃぶしながらゆでると火の通り方がちょうどいいです。



トマトスープ



材料(1人分)

★トマト…60g ★玉ねぎ…25g ★えのきだけ…10g
★しめじ…10g ★エリンギ…10g ★ベーコン…10g
★水…150 cc ★コンソメの素…2.5g

作り方

- ① ベーコンを細かく切り炒めておく。
- ② トマトと玉ねぎは角切りにし、きのこは石突きを切り落とし、裂いておく。
- ③ コンソメスープを作り、玉ねぎ、きのこを入れる。煮えたらベーコンを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ トマトを加えて更に煮込む。

野菜に含まれるビタミンCについて

野菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいのですが、生で食べたり、このようにスープにするとよいですね！



フルーツのせヨーグルト



材料(1人分)

- ★ヨーグルト…100g
- ★バナナ、グレープフルーツ、桃…適量

作り方

- ① フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトの上にのせる。



保護者の裏技
きなこをかけると
ビタミンB1をさらに
補うことができます。

知っておくと便利♪ 野菜や果物の褐変防止方法

バナナ、アボカド	レモン汁をかける
りんご	食塩水につける
れんこん、やまいも、ごぼう	酢水につける
じゃがいも、さつまいも、なす	水につける

褐変の原因は、野菜や果物に含まれるポリフェノールという成分が酸化するからです。

豚キムチ丼



材料(1人分)

- ★豚バラ肉…80g ★キムチ…50g
- ★油…小さじ1/2 ★塩、こしょう…適量
- ★ごはん…180g ★温泉卵…1個
- ★ねぎ…20g

作り方

- ① 豚肉、キムチを一口大に切る。
- ② ①を油で炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ ごはんの上に②を盛りつけ、温泉卵をのせ、小口切りにしたねぎをかける。

豚肉について
豚肉はタンパク質とビタミンB1がとれるすぐれもの！脂質を押さえたいときはヒレ肉やもも肉を使いましょう！



にら玉スープ



材料(1人分)

- ★にら…20g ★卵…1個
- ★水…200cc
- ★中華スープの素…2g

作り方

- ① にらを細かく切る。
- ② 中華スープを作る。
- ③ 卵を溶き、①のにらと混ぜ合わせる。
- ④ スープに③を流し入れる。

講師からのアドバイス
「とろとろのスープにする場合」
とろみのあるスープを作りたいときは、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、最後に卵を流し入れましょう。



フルーツ杏仁



材料(1人分)

- ★牛乳…80cc ★粉寒天…0.7g
- ★砂糖…5g ★アーモンドエッセンス…適量
- ★フルーツ(缶詰)…適量

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 固まったら切り、缶詰のフルーツと一緒に盛る。

保護者の裏技
時間がないときは、市販の杏仁豆腐をフルーツと合わせると立派なデザートです。



豚肉の塩麴焼き



材料(1人分)

★豚肉(ロース厚切り)・・・80g ★塩麴・・・15g

★酒・・・小さじ1 ★油・・・小さじ1

【つけ合わせ】

★ブロッコリー・・・40g ★レタス・・・1枚

作り方

- ① つけ合わせ用のレタスは食べやすい大きさにちぎる。ブロッコリーを小房に切り分けて塩ゆでしておく。
- ② 塩麴、酒、豚肉をビニール袋に入れ、30分漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。
- ④ ①のつけ合わせと共に、③を皿に盛りつける。

今話題の「塩麴」

塩麴には、他の調味料を使わなくても美味しい味が付き、食材を柔らかくする効果もあります。また、体調を良くする作用もたくさんです。今回はビタミンB1がたくさん含まれている豚肉を使用していますが、塩麴にもビタミンB1が含まれるので、別の食材を使用しても、これに漬け込むことで疲労回復効果が得られます。



サーモンのマリネ



材料(1人分)

★スモークサーモン・・・40g ★玉ねぎ・・・25g ★オリーブ油・・・2g

★砂糖・・・小さじ1 ★酢・・・大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、水にさらしておく。
- ② オリーブ油、砂糖、酢をよく混ぜ合わせ、マリネ液をつくる。
- ③ 器に水切りした玉ねぎ、スモークサーモンを入れ、②のマリネ液を注ぎ、時間をおいて味をなじませる。

鮭の身は赤いけど・・・

赤身の魚・白身の魚の話を紹介しましたが、鮭はどちらだと思いますか？実は白身魚に分類されます。鮭の色は「アスタキサンチン」という色素で、ヘモグロビンではないのです。



卵とトマトのスープ



材料(1人分)

★卵・・・1/2個 ★トマト・・・20g ★長ねぎ・・・10g

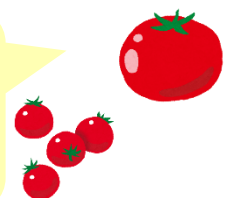
★水・・・200cc ★鶏ガラスープの素・・・小さじ1 ★塩、こしょう・・・少々

作り方

- ① トマトは10cm角に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素を煮立て、長ねぎを加えてアクをとり、トマトを加える。塩、こしょうで味を調える。
- ③ ②に溶いた卵を流し込んで軽く混ぜる。

トマトとミニトマト

実はトマトよりもミニトマトの方が、同じ重量でもビタミンAやビタミンCが多く含まれています。今回のように、ざく切りにしたトマトは味がなじみやすいという点でとても優れています。



バナナヨーグルト



材料(1人分)

★バナナ…80g ★プレーンヨーグルト…50g
★牛乳…100cc ★はちみつ…5g

作り方

① 全ての材料をミキサーにかける。



牛乳・乳製品

カルシウムは骨を丈夫にすることはもちろんのこと、素早い動作や精神を安定させるためにも必要な栄養素です。牛乳や乳製品はカルシウムを摂取する上でとても有効なものです。牛乳は給食で毎日飲むものなので、家庭では牛乳やヨーグルトを使用したジュースなどにし、変化をつけると楽しいですね！



スタミナ丼



材料(1人分)

★ごはん…180g ★豚ロース肉(薄切り)…80g ★玉ねぎ…25g
★にら…10g ★にんじん…20g ★もやし…20g
★油…小さじ1〜2 ★砂糖…小さじ1
★酒…小さじ1 ★醤油…小さじ1 ★にんにく…少々 ★しょうが…少々
★白ごま…適量 ★キムチ…25g
【目玉焼き】
★卵…1個 ★油…適量

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、にらを食べやすい大きさに切る。もやしは根を切り落とす。
- ② 油を引いたフライパンでにんじん、玉ねぎ、もやしを炒め、砂糖を加えて炒め、酒、醤油を加えて炒め、最後ににらを加えて強火で炒める。ざるに一旦あげておく。(炒め汁はとっておく。)
- ③ フライパンに油を足し、にんにく、しょうがを弱火で炒め、その油で豚肉を1枚1枚焼き、②の炒めた後の汁を加えて絡める。
- ④ ご飯に③の豚肉を敷き、炒めた野菜をのせる。
- ⑤ 目玉焼きを作って④にのせ、白ごまを降る。
- ⑥ お好みでキムチをのせる。

講師からのアドバイス 味付けの順番は「さしすせそ」

さ…砂糖
し…塩
す…酢
せ…醤油
そ…味噌



作り方②で砂糖を先に加えることで、焦げが旨味に変わり、美味しく仕上がります。

照り焼きのたれの比
砂糖：酒：醤油
1：1：1



オレンジヨーグルト



材料(1人分)

★オレンジジュース…100cc ★プレーンヨーグルト…100g
★はちみつ…適量

作り方

① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。

ヨーグルトについて

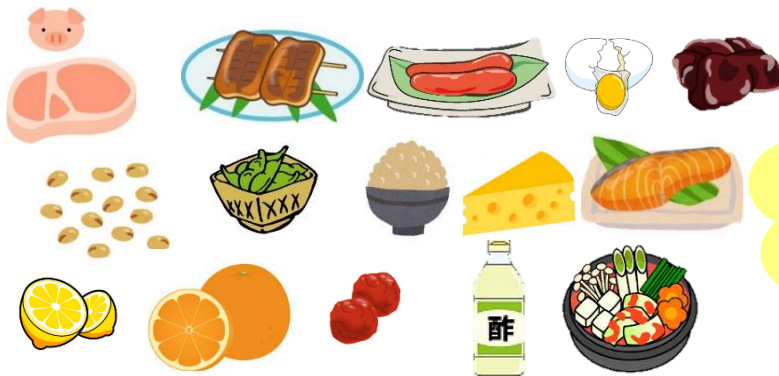
ヨーグルトの上澄み液は「乳清」といって、良質なアミノ酸が含まれています。捨てずにヨーグルトと混ぜ合わせるとよいでしょう。ドリンクを作るとき、材料が全て液体の場合はシェイカーを使用してもよいですね！



夏バテ対策の献立

夏バテを防ぐためには、適切な水分補給や、日頃のバランスのとれた食事です。暑さに負けない体をつくっておくことが大切です。しかし、暑さ+ハードな練習では食欲が減退するのは仕方ないことです。そんなときは、疲労回復に有効な食材を積極的に取り入れることに加え、のどごしがよいもの、食欲を増進させる効果のある香味のもの、カラフルなもの、品数が少なくてもたくさんの栄養素が補えるものなど、工夫しましょう。

★疲労回復を助ける食材を取り入れる。



10 ページの
「**疲労回復献立**」で使用
する食材を参考に
しましょう！



★汗で失いがちなミネラルが豊富な食材を取り入れる。



大豆製品

海藻類

トマト

アボカド

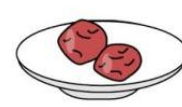
バナナ

カリウム

ナトリウム



漬け物



梅干し



★味付けを工夫する。



酢の物、マリネ、南蛮など

酸味



辛味

香辛料やとうがらしの効いた料理など

★のどごしのよい料理を取り入れる。



麺類、温泉卵、豆腐、茶碗蒸しなど

5班



つるんっとさっぱり献立

- 冷しゃぶのせ冷やしうどん
- 鮭おにぎり
- オレンジラッシー

★エネルギー: 905kcal



5班

- なっどく丼
- わかめ卵スープ
- 南国ヨーグルト

★エネルギー: 810kcal



ネバネバ元気献立

7班



鮮やか元気献立

- 夏カレー
- 元気になるスムージー

★エネルギー: 936kcal



7班

- さっぱり冷麺
- マンゴーラッシー

★エネルギー: 1014kcal



おしゃれそうめん献立

冷しゃぶのせ 冷やしうどん



材料(1人分)

★うどん(ゆで)…250g ★豚肉(しゃぶしゃぶ用)…80g ★レタス…50g
★ミニトマト…50g ★枝豆(むき身)…20g ★温泉卵…1個

作り方

- ① うどんをゆで、冷やす。
- ② 豚肉をゆで、冷やす。
- ③ レタスをちぎる。
- ④ 温泉卵を作る。
- ⑤ ①のうどんを器に盛り、②の豚肉、③のレタスをのせ、ミニトマト、枝豆を散らし、④の温泉卵をのせる。

講師からのアドバイス

「豚肉のゆで方その②」

80℃くらいの湯に投入し、色が変わったら常温の水を張ったボウルでしゃぶしゃぶする。こうすることで、肉が柔らかくなります。



鮭おにぎり



材料(1人分)

★ごはん…100g ★鮭フレーク…適量

作り方

- ① ごはんに鮭フレークを混ぜ込み、おにぎりをにぎる。

主食について

このレシピ集で基準にしているごはんの量 180g と同じ量の炭水化物をうどんて補うとしたら、うどん麺(ゆで)が 300g が必要です。市販のうどん麺(ゆで)はおおよそ 200~230g です。十分な炭水化物を補うために、おにぎりなどで調節するとよいですね。



オレンジラッシー



材料(1人分)

★牛乳…100cc ★プレーンヨーグルト…60g
★オレンジジュース…100cc

作り方

- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。

濃縮還元ジュースとは

店頭で売られている 100% フルーツジュースのほとんどが、「濃縮還元」と記載されています。これは、原産地で絞った果汁の水分を飛ばし、輸送先の工場ですべて水分を加えたものです。更に、このとき、香料やビタミンC が加えられるものが多いです。



なっとく丼



材料(1人分)

★ごはん…180g ★合い挽き肉…80g ★納豆…40g ★オクラ…40g
★砂糖…小さじ1 ★醤油…小さじ1 ★しょうが…少々 ★油…適量

作り方

- ① オクラを湯通しして小口切りにする。
- ② 油を引いたフライパンで挽き肉を炒める。火が通ったら砂糖、醤油、しょうがを加えて軽く炒める。①のオクラ、納豆と混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせる。

オクラについて

オクラのネバネバには腸のはたらきを良くする効果があります。このネバネバは加熱しすぎると弱まってしまうので、サッと湯通しする程度にしましょう。



わかめ卵スープ



材料(1人分)

★わかめ(乾)…2g ★卵…1/2 個
★水…200cc ★中華スープの素…3g ★薄口醤油…少々
★片栗粉…小さじ 1/2 ★水…小さじ 1 ★ごま油…少々

作り方

- ① 鍋に水 200cc と中華スープの素を入れて沸かし、薄口醤油で味を調える。水で溶いた片栗粉を鍋に入れてとろみをつける。
- ② 卵を溶いて①の鍋に流し入れ、すぐに混ぜず、卵が浮いてくるのを待つ。
- ③ わかめを入れ、最後にごま油を入れる。

わかめについて

わかめのカロリーはほとんどありませんが、カルシウム・カリウム・食物繊維・ビタミンA・ヨウ素など、陰で体を支えてくれる栄養素がたくさん含まれています。サラダに入れるのもおすすめです！



薄口醤油と濃口醤油

薄口醤油は「味が薄い」という意味ではなく、濃口醤油よりも「色が薄い」醤油です。汁物に醤油を使用する際は、薄口醤油の方がよいでしょう。

南国ヨーグルト



材料(1人分)

★ヨーグルト…100g ★パイナップル…40g
★バナナ…40g ★レモン汁…適量

作り方

- ① バナナ、パイナップルを食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトとバナナ、パイナップルを和える。

缶詰のパイナップルを使用する際は、バナナを缶汁につけておいても褐変を防ぐことができます。

パイナップル

パイナップルには、ブロメインという、たんぱく質を分解する酵素が含まれています。肉料理にパイナップルが入っている場合がありますが、ブロメインが肉を柔らかくしてくれるからです。しかし、加熱処理されている缶詰のパイナップルは、ブロメインの効果は得られません。



夏カレー



材料(1人分)

★豚肉…80g ★玉ねぎ…50g ★にんじん…25g
★じゃがいも…25g ★枝豆(むき身)…20g ★トマト…25g
★オリーブ油…小さじ 1 ★水…200cc ★カレールウ…16.5g
★塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース…各適量
★ごはん…180g
【トッピング】
★なす…50g ★パプリカ(赤・黄)…各 25g
★オリーブ油…小さじ 1 ★枝豆(むき身)…5g

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをしっかり炒める。一口大に切ったじゃがいも、にんじん、豚肉を炒めて塩、こしょうをふる。水を加えて沸騰したらアクを取り、カレールウを割り入れ、隠し味にケチャップ、ウスターソースを少々入れ、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で煮こむ。乱切りのトマト、枝豆を入れ、再び弱火でとろみがつくまで煮こむ。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、なす、パプリカを炒めて塩、こしょうで味を調える。出来上がったカレーの上に彩りよくのせる。

保護者の裏技

最後に、味を見ながらはちみつを少し加えると、まろやかになります。



パプリカについて

パプリカにはビタミンAとC両方が含まれています。肉と一緒に炒めることによって、どちらのビタミンも無駄なく摂取することができます。彩りもよく、食欲もわきますよね！



元気になるスムージー



材料(1人分)

★調整豆乳…100cc ★プレーンヨーグルト…50g
★バナナ…80g ★小松菜…20g ★はちみつ…適量
★氷…適量

作り方

- ① バナナ、小松菜を切り、豆乳、ヨーグルト、はちみつ、氷を加えミキサーにかける。

保護者の裏技

バナナがエネルギーをチャージしてくれます。豆乳・ヨーグルト・小松菜が入っているのでカルシウムもたっぷり！これを飲んで夏バテを吹き飛ばそう！



さっぱり冷麺



材料(1人分)

★そうめん(乾)…150g ★豚肉(しゃぶしゃぶ用)…80g
★卵…1/2個 ★きゅうり…40g ★トマト…80g
★枝豆(むき身)…適量
【めんつゆ】
★だし汁…150cc ★酒…小さじ1
★みりん…小さじ1 ★醤油…大さじ1 ★梅干し…1個

作り方

- ① きゅうりは千切り、トマトは八つ切りにする。卵はゆでて半分に切る。枝豆は薄皮をむいておく。
- ② 豚肉をゆでる。その後、氷水でしめる。
- ③ そうめんはさっとゆで、流水でよくしめる。
- ④ めんつゆの材料を混ぜ合わせる。梅干しは細かく刻んで裹ごしする。
- ⑤ 皿に盛り付け、完成。

ゆで卵について

ゆで卵は固ゆでよりも半熟の方が消化・吸収がはやいです。沸騰した湯に卵を入れて5分半～6分間ゆでます。箸で転がしながらゆでると黄身が中心にきます。最近は電子レンジで作れる容器も販売されています。上手に使いこなして時間短縮しましょう。



昆布・鰹だしのとり方 (600cc～800cc分)

- ① 鍋に水1ℓと昆布10gを入れて火にかけ、沸騰直前になったら削り節20gを入れて沈める。
- ② 1分ほど弱火で煮て火を止め、こす。



マンゴーラッシー



材料(1人分)

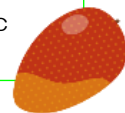
★冷凍マンゴー…60g ★ヨーグルト…60g ★牛乳…100cc
★砂糖…大さじ1

作り方

- ① 全ての材料をミキサーにかける。

ラッシーについて

ラッシーの本場インドでは、タヒと呼ばれるヨーグルトの一種や香辛料を使い、もう少し濃度があり、ドロツとしています。今回のように牛乳やジュースを加えるとサラツとして飲みやすくなります。黒砂糖、はちみつを加えても！



試合期の献立

試合のとき、カギとなる栄養素はエネルギー源となる炭水化物(糖質)です。日頃、体作りのために栄養フルコース型の食事が大事ですが、持ち前の力を最大限に発揮するために、試合前日の夕食からを目安に、炭水化物の割合を多くした食事に切り替えましょう。炭水化物の割合が多くて、それを感じさせないような献立にすることが大切です。炭水化物はごはんやパン・麺だけでなく、いも類、果物などたくさんの食品があり、これらを使用しておかずにすることも可能です。

試合の当日は、炭水化物(糖質)中心の食事をこころがけます。昼食はいつもと同じ時間に食べるよりも、試合中にいちばんエネルギーを産み出せるように、開始前から逆算して何を食べるべきか考えるようにしましょう。個人差はありますが、試合開始2〜3時間前であれば、お弁当を食べても大丈夫でしょう。お弁当の中身は…もちろん炭水化物(糖質)中心です。今回は、試合に持っていくお弁当を考えてもらいました。

★炭水化物(糖質)の割合を多くする。

主食以外にも、おかずや汁物にも麺類など炭水化物の多いものを取り入れる。



ごはん類

パン類

麺類



いも類

果物類

★脂っこい料理、食物繊維の多い料理、生ものは控えめにする。

緊張すると消化吸収能力が低下しがちです。脂っこいものや食物繊維の多いものは、胃の停滞時間が長く、パフォーマンスに悪影響を及ぼしてしまいます。できるだけ控えましょう。



揚げ物類

さつまいも

きのこ類

生卵

さしみ類

3班



エネルギーみるみるたまる献立

- 満足！うなぎ丼ぶり
- 思わずツルツル梅おろしうどん
- シャキッとキムチ和え
- 豆腐白玉フルーツポンチ

★エネルギー：1148kcal



- ごはん
- だんご汁
- ほうれん草のごま和え
- ドライフルーツヨーグルト
- 100%オレンジジュース

★エネルギー：907kcal



8班

あったか明日頑張る献立

3班



つまんでわくわく弁当

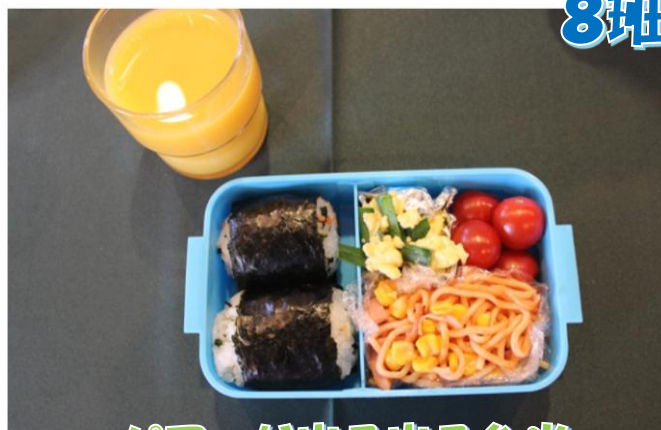
- 3種のおにぎり
- サラスパでナポリタン
- じゃがいものカレー炒め
- バナナロールサンド
- ミニトマト
- 100%オレンジジュース

★エネルギー：1098kcal



- のりまきおにぎり
- ハムとコーンのスパゲッティ
- にら入り卵焼き
- ミニトマト
- 100%オレンジジュース

★エネルギー：727kcal



8班

パワーが出る出る弁当

満足！うなぎ丼ぶり



材料(1人分)

★ごはん…180g ★うなぎ…100g ★のり…適量

【錦糸卵】

★卵…2/3個 ★片栗粉…小さじ1/2 ★水…小さじ1 ★塩…少々

【たれ】

★醤油…大さじ1 ★酒…大さじ1 ★みりん…大さじ1

★砂糖…大さじ1/2 ★かいわれ大根…適量

作り方

- ① 錦糸卵の材料を混ぜ合わせ、薄焼きにし、錦糸卵状に切っておく。
- ② うなぎの1/4は1cmくらいにカットする。残りの3/4は3cmくらいにカットする。
- ③ たれの材料を煮詰め、②のうなぎを加える。これにたれをかけながら火を通す。
- ④ ご飯に③の1cmくらいのうなぎを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に④のご飯を盛りつけ、①の錦糸卵を乗せ、3cmくらいのうなぎを飾ってのりとかいわれ大根をのせる。

保護者の裏技

「市販の鰻のかば焼きを使用する場合」

表面のタレを水道水で洗い流す→酒を振り、魚焼きグリルで中弱火で約5分、焦がさないように焼く→後は同様です。



思わずツルツル 梅おろしうどん



材料(1人分)

★うどん(細・ゆで)…50g ★梅干し…20g ★だいこん…50g

★やまいも…50g ★オクラ…10g ★青じそ…1/2枚

【つゆ】

★だし汁…150cc ★砂糖…大さじ1 ★醤油…大さじ1

★みりん…大さじ1

作り方

- ① うどんをさっとゆでてザルに上げておく。
- ② つゆの材料を鍋に入れて沸騰させる。冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ オクラはさっとゆで、出っぱったところを切り落とし、斜め輪切りにする。
- ④ 青じそを千切りにする。
- ⑤ だいこん、やまいもをそれぞれすりおろしておく。
- ⑥ 器にうどんを入れ、具材を乗せ、つゆをかける。



炭水化物の割合を多くするコツ その①

おかずにも類や種類を使用することで炭水化物を充分にとることができます。やまいもやオクラのネバネバ成分は疲労回復に効果があり、だいこんには消化を助ける効果があります。



シャキッとキムチ和え



材料(1人分)

★白菜キムチ…50g ★きゅうり…30g ★大豆もやし…30g

★塩…ひとつまみ ★醤油…小さじ1 ★ごま油…小さじ1

作り方

- ① きゅうりは両端を切り落とし、軽くたたき手で割り、塩(分量外)を絡めて10分置く。さっと水洗いして水気を切る。
- ② 大豆もやしは根を切り落とし、ゆでて水気を絞る。
- ③ キムチはザク切りにする。
- ④ ボウルに塩、醤油、ごま油を混ぜ合わせ、①～③の具材を入れて和える。

もやしなど、水耕栽培のものは汚染度が高いので、必ず根を切り落とし、よく洗いましょう。



豆腐白玉 フルーツポンチ



材料(1人分)

【団子】

★白玉粉…30g ★絹ごし豆腐…50g

【フルーツ】

★パイナップル、みかん、キウイフルーツ、りんご…各 30g

【シロップ】

★砂糖…25g ★水…50cc ★洋酒…大さじ 1



作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を崩しながら加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこね、丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をゆがく。浮いてから1～2分が目安。冷水にとり、ザルにあげる。
- ③ シロップを作る。小鍋に砂糖、水、洋酒を入れ、お酒が飛んだら冷蔵庫で冷やす。
- ④ フルーツを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に②の団子、フルーツを入れ、冷めたらシロップをかける。

講師からのアドバイス

「団子を丸める際」

団子を丸める際は、まわりがひび割れない程度がちょうどよいです。



だんご汁



材料(1人分)

★にんじん…50g ★里いも…80g ★鶏もも肉…80g

★小ねぎ…10g ★だし汁…200cc ★味噌…大さじ 1

【団子】

★薄力粉…50g ★水…50cc

作り方

- ① 薄力粉と水を合わせて耳たぶくらいの硬さにこね、ぺちゃんこにする。
- ② 大きめの鍋に湯をわかし、だし汁、1口大に切った鶏肉を入れ、火を通す。
- ③ にんじん、里いもを1口大に切り、②の鍋に入れ、火加減は中火にの状態で、①の団子をちぎりながら入れていく。煮えたら味噌を溶き入れ、小口切りにしたねぎをちらす。



炭水化物の割合を多くするコツ その②

団子やいもを汁物に入れることで充分に炭水化物がとれ、食べやすくなります。野菜の食物繊維が特に多いごぼうやきのこと類は消化に時間がかかるので、なるべく控えましょう。さつまいもも比較的、食物繊維を多く含むので控えましょう。



ほうれん草のごま和え



材料(1人分)

★ほうれん草…60g ★ごま…3g ★砂糖…小さじ 1

★醤油…小さじ 1



作り方

- ① ほうれん草を洗って熱湯でさっとゆで、水で流して絞る。
- ② ごま、砂糖、醤油を合わせ、①のほうれん草と和える。

講師からのアドバイス

「醤油洗い」

ほうれん草は塩ゆでして水気をしぼり、醤油(分量外)を振りかけて軽く絞ると、あとで調味料で和えたとき、水っぽさがなく、味もなじみやすくなります。

ほうれん草以外の野菜でも、有効です。
この方法は、魚介や肉の生臭さを抑えるためにも用いられます。



ドライフルーツヨーグルト



材料(1人分)

- ★プレーンヨーグルト…120g
- ★ドライミックスフルーツ…10g

作り方

- ① ヨーグルトを器に盛り、ドライミックスフルーツをトッピングする。



ドライフルーツについて

ドライフルーツは生のフルーツの水分を飛ばしたもののなので、栄養素も凝縮されています。手軽に摂れるので補食にもよいです。あるサッカーチームでは、ドライブルーベリーやレーズンとナッツをミックスしたものを持ち歩き、補食として食べていたら貧血ぎみの選手が減ったそうですよ。

3種のおにぎり



材料(1人分)

- ★胚芽米ごはん…330g
- 【鶏そぼろ】
- ★鶏挽き肉…20g ★醤油…小さじ1 ★砂糖…小さじ1/2
- ★酒…小さじ1/2 ★みりん…小さじ1/3 ★油…適量
- 【塩鮭】
- ★塩鮭…20g ★醤油…適量 ★白ごま…小さじ1/2
- 【甘辛ツナ】
- ★ツナ…20g ★醤油…小さじ1/2 ★砂糖…小さじ1
- ★削り節…少々 ★のり…1枚

作り方

【鶏そぼろおにぎり】

- ① フライパンに鶏そぼろの材料を全て入れ、水分がなくなるまで混ぜながら炒める。
- ② ごはんと混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【塩鮭】

- ① 塩鮭を焼き、細かくほぐす。醤油で味を調える。白ごまを加えて混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【甘辛ツナ】

- ① フライパンに材料を全て入れてよく混ぜてから火をつける。水分がなくなるまで弱火で炒める。
- ② ごはんの中に①の具を入れてにぎり、のりをまく。

玄米・発芽玄米について

玄米はお米のもみ殻をむいたもの。発芽玄米はそれを少し発芽させたものです。玄米には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれています。発芽玄米になると更に栄養素が増えます。特にリラックス効果のある「ギャバ」は最近注目の栄養素です。



サラスパでナポリタン



材料(1人分)

- ★サラダスパゲッティ(乾)…30g ★玉ねぎ…10g ★ピーマン…20g
- ★ウインナー…1本 ★トマトケチャップ…大さじ1
- ★ウスターソース…小さじ1 ★塩、こしょう…適量 ★オリーブ油…適量

作り方

- ① サラダスパゲッティをゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油を引き、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ、①を炒め、火が通ったらトマトケチャップ、ウスターソースを入れて更に炒める。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。



サラスパ(サラダスパゲッティ)について

サラダスパゲッティは細く、特殊な形状になっているので、早くゆであがります。脂質を抑えたいので、ゆで上がりにオイルをまぶすことはしない方がよいです。炒める際もテフロン加工のフライパンなどを使用し、油は極力少なくなるようにしましょう。



じゃがいもの カレー炒め



材料(1人分)

★じゃがいも…60g ★油…少々 ★カレー粉…小さじ1/3本
★醤油…小さじ1/2 ★塩…少々 ★パセリのみじん切り…少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。
- ② 耐熱容器に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジで3分位かける。
- ③ フライパンに油を入れ、②のじゃがいもを炒め、火が通ったらカレー粉、醤油を入れる。塩を振って味を調え、パセリを散らす。



じゃがいもに含まれるビタミンCについて
野菜に含まれているビタミンCは熱で破壊されやすいのですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので熱に強いのが特徴です。



バナナロールサンド



材料(1人分)

★食パン(サンドイッチ用)…1枚 ★バナナ…1本
★いちごジャム…大さじ1/2 ★バター…少々

作り方

- ① ラップを食パンよりも少し長く用意し、食パンを置いてバターを薄く塗り、ジャムを全体に薄く塗る。
- ② バナナをパンの長さに合わせて切り、パンの真ん中に置く。
- ③ 手前からラップごと食パンの向こう側に巻く。形を整えて包み直し、キャンディのように両端をねじっておく。ラップを外して切り分け、盛りつける。

バナナは皮をむいた後、切り口にレモン汁をかけると褐変を防ぐことができます。



バナナについて

バナナは柑橘系の果物でお馴染みのビタミンCはあまり含まれていませんが、炭水化物を充分にとることができ、補食にもぴったりです。

のいまきおにぎり



材料(1人分)

★ごはん…250g ★のり…適量
【鮭&枝豆】
★混ぜ込みわかめふりかけ(鮭)…適量
★枝豆(むき身)…適量
【梅&ちりめんじゃこ&ごま】
★梅干し…1個 ★ちりめんじゃこ…5g
★ごま…2g

作り方

- ① 鮭&枝豆、梅干し&ちりめんじゃこ&ごまの2種類のおにぎりをにぎり、のりでまく。



ビタミンB1について

枝豆や鮭にはビタミンB1が含まれており、ごはんをエネルギーに変える役目を果たしてくれます。彩りもきれいになり、食欲が湧きますね！

ハムとコーンの スパゲッティ



材料(1人分)
★パスタ(乾)…25g ★ハム…1/2枚
★コーン…5g ★油…適量

作り方

- ① パスタをゆでる。
- ② ハムを食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を引いたフライパンでゆであがったパスタ、ハム、コーンを炒める。



コーンについて

とうもろこしを主食にしている国もありますように、コーンにはエネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれます。しかし、皮が消化されにくいので注意です。ほんのり甘く、試合後のおかずとしてはとても良い食材です。

にら入り卵焼き



材料(1人分)

★卵…1/2個 ★にら…10g ★めんつゆ…小さじ1/2 ★油…適量

作り方

- ① にらを1cmくらいに切る。卵を溶き、めんつゆとを混ぜ合わせる。
- ② 油を引いたフライパンでにらを炒め、火が通ったら卵を流し込み、焼く。

にらと卵について

炒め物やスープなど、にらと卵の組み合わせの料理をよく見かけますが、これは相性が良いだけでなく、栄養学的にもよい組み合わせです。にら独特の香りを卵のうま味が和らげてくれます。また、卵に唯一足りないビタミンCをにらで補うことができます。



食品の消化吸収時間の目安

通常の食事



消化・吸収に
3～4時間

糖質中心の食品



消化・吸収に
2時間ぐらい

果実・エネルギーゼリー



消化・吸収に
30分～1時間

スポーツドリンク



すぐに吸収

試合当日は、余裕をもって早く起きましょう。前日の夕食に引き続き、朝食も炭水化物の割合が多くなるようにしましょう。試合会場でおなかがすいたら…エネルギー切れの心配があります。試合開始時間を逆算し、消化のよいものでエネルギー補給しましょう。今回作ってもらったお弁当は、炭水化物中心ですので、次の試合まで2時間ぐらい空くときに食べるのがベストです。



栄養成分の詳細

貧血対策の献立

○アミ/酸しっかり献立 1班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
ひじきと梅のおにぎり	348	5.5	0.9	75.9	17	3.6	0.04	0	0.7	0.7
ツナのオープンオムレツ	226	15.3	16.3	3.1	161	1.4	0.07	3	0.8	1.2
モリモリ冷や奴	72	6.6	3.9	2.9	108	1.0	0.09	3	0.9	0.3
ブロッコリーのごま和え	41	1.7	3.2	2.0	36	0.5	0.05	36	1.6	0.0
あさりの洋風スープ	248	11.8	10	27.9	110	9.1	0.20	41	2.2	1.2
季節の果物(みかん)	32	0.5	0.1	8.4	15	0.1	0.07	22	0.7	0
合計	967	41.4	34.4	120.2	447	15.7	0.52	105	6.9	3.4

○オリンピックに向けてガッツリ献立 1班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
ステーキな日本代表丼	679	31.8	23.2	77.2	58	2.9	0.19	11	1.9	2.2
鉄・カルシウムたっぷりみそ汁	67	4.4	4.0	4.4	96	1.5	0.05	8	1.7	1.9
ブルーベリーヨーグルト	80	3.7	3.0	9.3	121	0.0	0.04	1	0.4	0.1
合計	826	39.9	30.2	90.9	275	4.4	0.28	20	4.0	4.2

○海のミネラルたっぷり献立 4班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
ひじきごはん	459	16.2	7.5	79.2	104	4.7	0.28	3	4.0	1.3
和風カルパッチョ	185	24.2	4.8	11.5	52	2.4	0.21	42	3.4	1.5
あさりと豆もやしのスープ	34	3.9	0.9	2.8	35	1.4	0.06	4	1.5	1.1
さっぱりふわふわ豆乳レアケーキ	292	5.6	21.0	20.4	46	1.0	0.06	2	0.3	0.2
合計	970	49.9	34.2	113.9	237	9.5	0.61	51	9.2	4.1

○食欲そとるカラフル献立 4班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
焼き肉丼	563	27.8	14.1	77.4	94	3.7	0.22	44	2.8	1.3
かぼちゃサラダ	149	2.9	10.1	13.8	32	1.0	0.11	23	3.2	0.2
みどりのスムージー	109	4.6	4.9	12.2	154	0.9	0.08	11	0.8	0.1
合計	821	35.3	29.1	103.4	280	5.6	0.41	78	6.8	1.6

疲労回復の献立

○開けてびっくり献立 2班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0.04	0	0.5	0.0
鮭のホイル焼き	192	23.9	9.0	3.7	19	0.6	0.28	3	1.6	0.4
冷しゃぶサラダ	200	11.8	12.8	9.1	30	0.4	0.47	10	1.9	0.6
トマトスープ	73	3.1	4.2	8.2	11	0.4	0.14	15	2.2	1.3
フルーツのせヨーグルト	125	4.4	3.1	20.7	127	0.1	0.08	17	0.9	0.1
合計	892	47.7	29.6	108.5	192	1.7	1.01	45	7.1	2.4

○ちょっぴりアジアな献立 2班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
豚キムチ丼	734	23.8	35.6	72.0	77	2.1	0.54	22	2.4	1.4
にら玉スープ	86	8.1	5.2	1.0	41	1.0	0.34	4	0.5	0.4
フルーツ杏仁	154	2.1	6.9	21.0	43	0.1	0.02	2	0.4	0.0
合計	974	34.0	47.7	94.0	162	3.2	0.90	28	3.3	1.8

○善玉菌もふえちゃう献立 6班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0.04	0	0.5	0.0
豚肉の塩麹焼き	298	16.6	20.4	8.6	20	0.6	0.65	23	1.7	2.0
サーモンのマリネ	107	10.5	4.2	5.6	13	0.4	0.10	2	0.4	1.5
卵とトマトのスープ	58	5.5	3.0	1.7	21	1.5	0.07	4	0.4	0.4
バナナヨーグルト	176	6.0	5.5	27.6	175	0.3	0.10	14	0.9	0.2
合計	942	43.1	33.6	111.0	234	2.9	0.96	44	3.9	4.1

○実はたくさんの食材が隠れた献立 6班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
スタミナ丼	658	27.5	22.5	80.0	90	2.3	0.70	14	3.4	1.3
オレンジヨーグルト	119	4.3	3.1	19.6	129	0.1	0.11	43	0.2	0.1
合計	777	31.8	25.6	99.5	219	2.5	0.81	57	3.6	1.4

夏バテ対策の献立

○つるんとさっぱり献立 5班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
冷しゃぶのせ冷やしうどん	564	30.5	20.0	60.4	71	2.7	0.77	21	4.0	1.0
鮭おにぎり	195	6.8	1.2	37.1	5	0.2	0.06	0	0.3	0.0
オレンジラッシー	146	6.3	5.6	18.7	191	0.1	0.13	24	0.3	0.2
合計	905	43.6	26.8	116.2	267	3.0	0.96	45	4.6	1.2

○ネバネバ元気献立 5班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
なっとく丼	604	26.4	19.6	75.9	52	2.3	0.39	3	3.9	0.9
わかめ卵スープ	76	5.1	4.6	3.6	35	0.6	0.32	1	0.7	1.1
南国ヨーグルト	130	4.2	3.1	22.0	125	0.2	0.09	10	0.6	0.1
合計	810	35.7	27.3	101.5	212	3.1	0.80	14	5.2	2.1

○鮮やか元気献立 7班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
夏カレー	761	26.1	28.0	97.4	75	2.4	0.94	106	6.6	2.5
元気になるスムージー	175	6.2	5.3	28.1	130	2.0	0.15	21	1.6	0.2
合計	936	32.3	33.3	125.5	205	4.4	1.09	127	8.2	2.7

○おしゃれそうめん献立 7班

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(g)	鉄(g)	ビタミンB1(g)	ビタミンC(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
さっぱり冷麺	836	34.5	20.4	119.0	72	2.8	0.78	18	5.6	3.5
マンゴーラッシー	178	5.9	5.7	26.7	191	0.1	0.08	14	0.8	0.2
合計	1014	40.4	26.1	145.7	263	2.9	0.86	32	6.4	3.7

試合期の献立

○エネルギーみるみるたまる献立 3班

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシ ウム(g)	鉄 (g)	ビタミン B1(g)	ビタミン C(g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
満足!うなぎ丼ぶり	669	32.8	25.7	73.0	183	1.8	0.82	6	0.9	1.6
思わずツルツル梅おろしうどん	163	4.0	0.5	34.2	43	1.0	0.09	9	2.6	2.5
シャキッとキムチ和え	59	2.9	2.7	6.0	41	0.6	0.05	17	2.3	1.5
豆腐白玉フルーツポンチ	257	5.0	1.9	54.2	38	1.0	0.10	28	1.8	0.0
合計	1148	44.7	30.8	167.4	305	4.4	1.06	60	7.6	5.6

○あったか明日頑張る献立 8班

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシ ウム(g)	鉄 (g)	ビタミン B1(g)	ビタミン C(g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
ごはん	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0.04	0	0.5	0.0
だんご汁	383	23.4	4.8	59.1	73	2.0	0.24	14	4.9	1.9
ほうれん草のごま和え	47	2.5	1.9	6.3	79	0.9	0.05	11	2.5	0.8
ドライフルーツヨーグルト	99	4.5	3.6	12.4	144	0.0	0.05	1	0.7	0.1
100%オレンジジュース	76	1.0	0.2	19.8	12	0.2	0.12	60	0.0	0.0
合計	907	35.9	11.0	164.4	313	3.3	0.5	86	8.6	2.8

○つまんでわくわく弁当 3班

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシ ウム(g)	鉄 (g)	ビタミン B1(g)	ビタミン C(g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
3種のおにぎり	640	25.3	7.9	116.0	81	3.8	0.60	9	6.0	1.8
サラスパでナポリタン	149	4.6	4.9	20.8	13	0.6	0.09	11	1.2	1.0
じゃがいものカレー炒め	59	1.2	1.1	11.2	7	0.4	0.06	22	1.0	0.5
バナナロールサンド	153	3.8	2.5	30.0	14	0.4	0.05	9	1.4	0.5
ミニトマト	13	0.5	0.0	3.2	5	0.2	0.03	14	0.6	0
100%オレンジジュース	84	1.4	0.2	21.4	18	0.2	0.14	84	0.4	0
合計	1098	36.8	16.6	202.6	138	5.6	0.97	149	10.6	3.8

○パワーが出る出る弁当 8班

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシ ウム(g)	鉄 (g)	ビタミン B1(g)	ビタミン C(g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
のりまきおにぎり	482	11.3	3.5	98.2	69	1.3	0.13	7	3.0	1.5
ハムとコーンのスパゲッティ	107	4.1	1.3	18.6	5	0.4	0.08	3	0.7	0.1
にら入り卵焼き	45	3.2	3.1	0.5	15	0.5	0.02	1	0.1	0.2
ミニトマト	9	0.3	0.0	2.2	4	0.1	0.02	10	0.4	0.0
100%オレンジジュース	84	1.4	0.2	21.4	18	0.2	0.14	84	0.4	0.0
合計	727	20.3	8.1	140.9	111	2.5	0.39	105	4.6	1.8

調理実習プログラムを終えて

平成 26 年 5 月～6 月、福岡県タレント発掘事業において、Kids6 年の保護者を対象に、調理実習プログラムを行いました。どのグループも各テーマのポイントを押さえ、魅力的な献立を作成されました。6 月 14 日、調理実習当日は、各グループで作成されたレシピをもとに、講師の方々から「こうするとより美味しくなる」「こうするとより簡単にできる」など、貴重なアドバイスをいただきながら、大変立派な食事に仕上がりました。会食の時間は受講生も保護者の方々も笑顔いっぱい、とても温かい気持ちになりました。中には、苦手な食材が入っていたけど、美味しいと言って食べている姿もありました。

保護者の皆様より



日頃から食事には気を使っていましたが、今回の調理実習を通して更に栄養素等、意識するようになりました。



失敗しても何とかなる方法を教えていただき、安心したと同時に、驚きました。



今回の調理実習をきっかけに、包丁の使い方をマスターしてきました。



料理が苦手だったけど、こんなに楽しいものだと思感しました。

受講生より



あまり食べたことのない食材が入っていて、これには疲れをとってくれるはたらきがあることを聞いてびっくりしました。



僕たちのためにこんなプログラムが行われていて、色んな方々に支えられているからもっともっと頑張ろうと思いました。

今回、この実習では、グループの方々に協力し合い、調理していただきました。しかし、ご家庭では 1 人で作られることが多いことでしょう。忙しく時間がないときなどは、もっとスピーディーに準備するために、電子レンジを使用したり、加工食材をアレンジしたりするのも有効な手段です。

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。そして、毎年このプログラムを行うにあたって、中村調理製菓専門学校の皆様に栄養や調理技術等の御指導・御支援をいただいております。このレシピ集は関係スタッフ全員の思いが詰まったものです。ぜひとも多くの方々に見ていただき、日々の食事の参考に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専門学校の講師の皆様、保護者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

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

「アスリートのためのレシピ集」

バックナンバーはこちら！

ふくおかスポネット

検索

CLICK

お知らせ

スポーツ
イベント情報

スポーツ
施設情報検索

大会情報

コミュニケーション
広場

福岡県スポーツ
リーダーバンク

スポーツ
医科学情報

総合型地域
スポーツクラブ

アクション福岡
その他の施設

平成 26 年 10 月

福岡県タレント発掘実行委員会事務局

CLICK