

食環境整備

アスリートレシピ集作成

～食の町のアスリート・食レシピ～

鹿児島県大崎町

大崎町には、陸上競技のトレーニングに特化したスポーツ合宿施設「ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅」があり、町全体でアスリートを支援しています。
アスリートのための食を提供できるよう、宿泊事業者や飲食店に向けたレシピ開発を依頼されました。

レシピ作成

大崎町は食の宝庫。牛肉、豚肉、鶏肉、ウナギ、サツマイモ、サトイモ、本葛を使ったレシピ22品を考案しました。それぞれの料理にアスリートに最適な栄養素を表示。おかずを組み合わせるよう工夫しました。



町のスポーツ振興に活用

「食」でもてなす「陸上競技の聖地」実現プロジェクトと称して、大崎町は施設の完成に合わせてスポーツ合宿の誘致にも力を入れています。レシピ集は近隣の宿泊事業者や飲食店に配布するだけでなく、レシピ集完成時にはランニング講座と合わせてレシピ集お披露目を兼ねた栄養講座を企画したり、「広報おおさき」に毎月レシピを紹介したりと、作成媒体を活用した取り組みを積極的に行っています。

「食」でもてなす「陸上競技の聖地」実現プロジェクト 監修 鶴 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.15

くずブラマンジェ

①細かく牛肉と卵黄を入れてよく混ぜ、牛乳とパルメザンチーズを入れてよく混ぜる。
②①を火にかき、水はらでよく混ぜながらもったりとなるまで加熱する。
③水で薄らしたカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
④細かくマッシュポテト、砂糖、レモン汁を入れて火にかき、つよしなから湯気が出なくなるまで加熱する。
⑤④に①のソースをかける。

【栄養価(1食あたり)】	
熱量……138kcal	糖質……25.3g
炭水化物……25.5g	食塩相当量……0.1g
たんぱく質……2.7g	カルシウム……92mg
脂質……3.1g	

【材料(1人分)】

くず粉……6g	ソース
砂糖……8g	マッシュポテト……15g
レモン汁……少々	砂糖……6g
	レモン汁……1g

ポイント
くず粉は必ずよくふるって使用してください。
マッシュポテトはなるべく新鮮なものを購入してください。

広報おおさき 平成30年6月号 20