

補食レシピ

鶏とさつまいもの炊き込みご飯

【材料／2合分】
 米……………2合分
 鶏モモ肉……………100g
 油揚げ……………1枚(30g)
 サツマイモ……………1個(100g程度)
 ニンジン……………20g
 顆粒だし……………小さじ1
 薄口しょうゆ……………小さじ2
 みりん……………小さじ2
 酒……………小さじ1
 水……………1.5カップ

【作り方】

- ①鶏モモ肉は一口大に切る（小間切れを使用してもOK）。油揚げは薄めの短冊切りにする。サツマイモはよく洗い、皮ごと一口大、ニンジンは千切りにする
- ②洗った米を炊飯器に入れ、調味料と水を加える（※水量は炊飯器の2合の線を目安に調整）。全ての具材を上のにせ、通常通り炊飯する
- ③炊き上がったたら全体をよく混ぜ合わせる

ご飯＋サツマイモでエネルギーをしっかりと、鶏肉でタンパク質も補給。サツマイモはビタミンCを含み、試合や本番前の緊張で消耗しがちな栄養を補えます。油不使用なので、胃腸に優しい



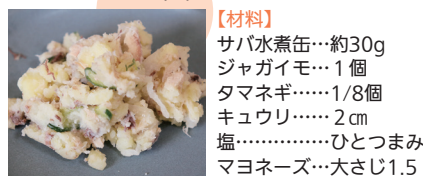
鮭とじゃこと大根葉の混ぜご飯

【材料／2個分】
 ちりめんじゃこ……………30g
 大根葉……………1株(60g)
 いりごま……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1/2
 ご飯……………200g
 鮭……………弁当用1切分

【作り方】

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、細かく刻んだ大根葉とちりめんじゃこを炒める。全体がしんなりしたら塩を加え、さらに炒める。水分が飛んだら火を止め、粗熱を取る
- ②鮭は（生の場合は軽く塩をふり）、グリルまたはトースターで10～15分焼く
- ③ボウルにご飯、①で作った大根葉とじゃこのふりかけ、小さじ1と②を入れて全体をよく混ぜる

鮭に含まれるアスタキサンチン、大根葉のビタミンA・Cなどが持っている抗酸化作用が、緊張やストレスによるダメージから、体を守る働きをサポートしてくれます



鶏だしのとろみスープ

【材料／2人分】
 鶏ささみ肉……………2本
 チンゲン菜……………1株(60g程度)
 ニンジン……………20g
 ショウガ(おろし)……………少々
 水……………3カップ(600ml)
 酒……………小さじ2
 鶏ガラスープの素……………小さじ1
 塩……………少々
 片栗粉……………小さじ2

【作り方】

- ①鶏ささみ肉は筋を取り、そぎ切りにする。チンゲン菜は一口大に、ニンジンは千切りにする
- ②鍋に水・鶏ささみ肉・ショウガおろし・酒を入れ、弱火にかける。沸騰したら、チンゲン菜とニンジンを入れ、やわらかくなるまで煮る。アクが出てきたらお玉で取り除く
- ③②に鶏ガラスープの素を加え、塩で味を調える
- ④片栗粉を同量の水で溶き、③にとろみを付ける

とろみのあるスープは冷めにくく、体を内側から温めてくれます（ショウガの温熱作用もあり）。スープジャーに入れて持たせるのもお勧め。うどんやご飯を別容器で準備し、食べる直前にスープに入るとエネルギー補給にも！



ちくわサラダ



【材料】
 ちくわ……………3、4本
 キャベツ……………50g
 ニンジン……………5g
 コーン……………10g
 マヨネーズ……………大さじ1

- ①ちくわは縦に切り込みを入れる。キャベツは粗みじん切り、ニンジンは短めの千切りにする
- ②キャベツとニンジンを電子レンジ（600W）で30秒加熱。冷めたら水気を絞る。コーンを入れてマヨネーズであえる
- ③ちくわの切り込み部分を開き、輪の中に②を詰める

ポイント

ちくわは低脂質高タンパクで、パンのやわらかい食感とも相性が良いです。少量の野菜で食べ応えと栄養がプラスできます

サバ入りポテサラ



【材料】
 サバ水煮缶……………約30g
 ジャガイモ……………1個
 タマネギ……………1/8個
 キュウリ……………2cm
 塩……………ひとつまみ
 マヨネーズ……………大さじ1.5

- ①ジャガイモは皮をむき一口大に切り、電子レンジ（600W）で3～5分加熱し、つぶせるやわらかさにする
- ②タマネギは薄切り、キュウリは半月切りでスライスし、塩もみして水気をしっかり絞る
- ③①に②とサバを入れてマヨネーズであえる ※サバのにおいが気になる場合は、軽くフライパンで空炒りすると抑えられる

ポイント

サバに含まれるEPA／DHAが脳の働きをサポート。ジャガイモからも炭水化物でしっかりエネルギー補給ができます



ちくわサラダとサバ入りポテサラのサンドイッチ

【材料／2人前】

バターロール……………2個
 サンドイッチ用食パン……………8枚
 ちくわサラダ……………好みで
 サバ入りポテサラ……………好みで

【作り方】

- ①バターロールの場合は、レタスとちくわサラダ、もしくはサバ入りポテサラを挟んだら完成
- ②サンドイッチ用食パンの場合は、表面にバターまたはマヨネーズを薄く塗る
- ③手前に、ちくわサラダ、もしくはサバ入りポテサラ（レタスで具材を一度巻いておくと、巻きやすく崩れにくい）を置き、隙間ができないように手前から奥へ巻く
- ④巻き終わったら、ラップで全体を包み、両端をキャンディーのようにねじって形を整える

ポイント

ロールは、スティック状でワンハンドで食べやすく、試合・受験の補食にもお勧めです

教えてくれたのは
 KAGO食スポーツ
 代表

田畑 綾美さん

