

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)。全ての具材を上にのせ、通常通り炊飯する
- ③炊き上がっ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

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



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)
- いりこま……………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大さじ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、④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れるエネルギー補給にも!

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
- サバ入りポテサラダ……………好みで

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
田畠 純美さん

