単品メニューレシピ集

セットメニューで紹介した料理のほか、栃木県の食材を生かした料理や各地域に伝わる料理を中心に、各種メニューを掲載しています。

選手の競技種目や地域の特性に応じて、組み合わせて活用してください。

		No.	メニュー名	ページ
主食	ごはん	1	黒豆ごはん	26
		2	ひよこ豆入りドライカレー	26
		3	とろろ麦ごはん	27
		4	ビビンバ丼	27
	パン	5	フレンチトースト	28
	麺	6	野菜パスタ	28
		7	くみ上げ湯波とほうれん草のパスタ	29
		8	じゃがいも入り焼きそば	29
主菜	肉	9	とちぎゆめポークの生姜焼き	30
		10	鶏ひき肉の野菜巻き	30
		11	レバニラ炒め	31
		12	チーズハンバーグ きのこソテー添え	31
		13	ビーフトマト煮	32
		14	佐野黒から揚げ	32
		15	にら餃子	33
		16	豚キムチ餃子	33
		17	しそ餃子	34
		18	チーズ餃子	34
		19	ほうれん草餃子	35
	魚	20	えび餃子	35
		21	さわらの味噌焼き	36
		22	フィッシュグリル ラタトゥイユ風	36
		23	ヤシオマスのゆずポン酢かけ	37
		24	キングサーモンの味噌マヨ焼き	37
		25	いわしの煮付け 大根おろし添え	38
		26	さばのカレー風味ソテー	38
		27	白身魚のアクアパッツァ	39
		28	鮭のホイル焼き	39
		29	モロフライ トマトソースかけ	39
		30	鮎の南蛮漬け	40
	卵	31	那須御養卵の目玉焼き	40
		32	オープンオムレツ	40
		33	にら玉	41
		34	トマト入りスクランブルエッグ	41
	大豆・大豆製品	35	肉豆腐	41
副菜	煮物	36	じゃがいもの煮物	42
		37	小松菜と油揚げの煮浸し	42
		38	がんもどきと野菜の煮物	42
		39	中山かぼちゃのいとこ煮	43
		40	ひじきと厚揚げの煮物	43
		41	ミートボールと野菜の中華煮	43
		42	さつまいものレモンバター煮	44
		43	親子煮	44
		44	湯波とじゃがいもの煮物	44
		45	インド煮	45

※番号に○表示のあるメニューは、セットメニューでも紹介しています。

		No.	メニュー名	ページ
副菜	炒め物	46	小松菜とえびの卵炒め	45
		47	炒り豆腐	45
		48	ほうれん草とコーンのソテー	46
	和え物	49	ほうれん草とカッテージチーズのごまドレッシング和え	46
		50	オクラともやしのおかか和え	46
		51	小松菜とツナのマスタード和え	47
		52	ブロッコリーのピーナッツ和え	47
		53	青菜としらす干しの和え物	47
		54	アボカドとトマトのえごま油和え	48
	サラダ	55	キャベツのコールスロー	48
		56	かんぴょうのサラダ	48
		57	さつまいものサラダ	49
		58	マカロニサラダ	49
		59	海藻サラダ	49
		60	ポテトサラダ	50
		61	温野菜 レモンドレッシングかけ	50
		62	いんげんとツナのサラダ	50
		63	かぼちゃとくるみのサラダ	51
	その他	64	花野菜カレーマリネ	51
		65	温野菜の鶏そぼろあんかけ	51
		66	温泉卵	52
		67	湯波入りあんかけ茶碗蒸し	52
		68	彩り野菜のピクルス	52
		69	ほうれん草のキッシュ	53
		70	いもフライ	53
		71	ベーコンとアスパラのグラタン	53
汁物	和風	72	すいとん	54
		73	具だくさん味噌汁	54
		74	あさりの味噌汁	54
		75	ほうれん草の味噌汁	55
		76	にらともやしの味噌汁	55
		77	けんちん汁	55
	洋風	78	パンプキンスープ	56
		79	ポトフ	56
		80	コンソメスープ	56
		81	ポークビーンズ	57
		82	チキンスープ	57
		83	コーンスープ	57
		84	トマトとあさりのスープ	58
		85	益子のビルマ汁	58
	中華風	86	肉団子とはるさめのスープ	58
		87	餃子スープ	59
		88	はるさめときのこのスープ	59
その他		89	いちごミルク	59
		90～106	ごはん・パン・乳製品・果実一覧（セットメニュー掲載品目）	60

01 黒豆ごはん

試合前 鉄 疲労回復

アレルギー物質：大豆

黒豆は、黒大豆とも呼ばれる大豆の一種です。黒い色素の皮には、アントシアニンというポリフェノールの一種が含まれています。黒豆のポリフェノールは水に溶けやすく、熱にも強いのでお米と一緒に炊き込んで摂りましょう。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- 炒り黒大豆 …… 80g(1/2カップ強)[20]
- 米 …… 2と2/3合[100]
- 塩 …… 小さじ1と1/3[2]
- 水 …… 大さじ3[4]

作り方

❶米を研いで炊飯器に入れ、分量どおりの水を入れ、30分ほど置く。

❷炒り黒大豆、塩、水を入れ、軽くかき混ぜ、炊飯する。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
441kcal	12.9g	4.5g	83.8g	1.9mg

02 ひよこ豆入りドライカレー

MUSCLE LOW FAT 鉄 食欲増進

アレルギー物質：牛肉、豚肉

カレーのスパイシーな香りで食欲増進が期待できる料理です。白米を雑穀米にすることで、食物繊維や鉄分、ポリフェノールも一緒に摂取することができます。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- ひよこまめ(乾) …… 60g(ゆで130g)[15]
- いんげんまめ(乾) …… 40g(ゆで90g)[10]
- 米 …… 3と1/4合強[123]
- ○アマランサス …… 大さじ1/3弱[1]
- ○あわ …… 大さじ1/3弱[1]
- ○ひえ …… 大さじ1/3弱[1]
- ○きび …… 大さじ1/3弱[1]
- ○はとむぎ …… 大さじ1/3弱[1]
- ○大麦 …… 大さじ1/3弱[1]
- ○玄米 …… 大さじ1/3弱[1]
- たまねぎ …… 中1/3個[20]
- にんじん …… 中2/3本[25]
- ピーマン …… 1.5個[10]
- サラダ油 …… 小さじ2[2]
- 牛ひき肉 …… 120g[30]
- 豚ひき肉 …… 120g[30]
- おろしにんにく …… 小さじ1弱[1]
- ●カレー粉 …… 大さじ2[3]
- ●酒 …… 大さじ2弱[7]
- ●こいくちしょうゆ …… 大さじ1弱[4]
- ●はちみつ …… 大さじ2/3弱[3]
- ●トマトケチャップ …… 大さじ1弱[4]
- ●ウスターソース …… 大さじ1弱[4]

作り方

❶ひよこ豆といんげん豆を洗い、水に8時間位浸した後、アクを取りながら茹でる。

❷米を研ぎ、○の雑穀米と混ぜ合わせ、分量の水を入れ30分置き、炊飯する。

❸たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。

❹鍋に油を熱し、ひき肉とにんにくを入れ炒め、①③を加えてさらに炒める。

❺④に●の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

❻皿に②の炊いた雑穀ごはん(1人約280g)を盛り、⑤をかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
789kcal	25.2g	16.4g	127.7g	4.4mg

03 とろろ麦ごはん

試合前 LOW FAT 食欲増進

アレルギー物質：やまいも

とろろに含まれるねばり成分であるムチンは、胃の粘膜を保護して消化機能をアップするため、試合前のエネルギー補給におすすめな一品です。栃木県は、二条大麦や六条大麦の生産も盛んです。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- 米 …… 320g[80]
- 大麦 …… 160g[40]
- やまといも …… 400g[100]
- かつおだし …… 2カップ[100]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ1強[5]
- 淡色辛味噌 …… 大さじ1強[5]
- 刻みのり …… 2g[0.5]
- こねぎ …… 3本[3]

作り方

❶米を研ぎ、大麦を混ぜて、炊飯する。
❷やまといもをすりおろし、かつおだし、しょうゆ、味噌を混ぜ合わせたものを少量ずつ加えながら混ぜ合わせる。
❸炊きあがった麦ごはんに、②と刻みのり、こねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
565kcal	13.7g	1.8g	122.4g	2.0mg

04 ビビンバ丼

MUSCLE 鉄 食欲増進 REFRESH RECOVERY

アレルギー物質：牛肉、豚肉、ごま、卵

ごはん、肉そぼろ、色とりどりのナムルなどを器に盛り付けた食欲を刺激する料理です。鉄分が豊富な牛肉、卵、ほうれん草を使っているので、貧血予防にもおすすめです。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- 米 …… 420g[105]
- ○牛ひき肉 …… 160g[40]
- ○豚ひき肉 …… 160g[40]
- ○酒 …… 大さじ1と1/3[5]
- ○こいくちしょうゆ …… 大さじ1強[5]
- ○砂糖 …… 大さじ1弱[2]
- ○オイスターソース …… 小さじ2/3[1]
- ○おろしにんにく …… 小さじ1弱[1]
- ●もやし …… 1/2袋[20]
- ●顆粒中華だし …… 小さじ1/3弱[0.2]
- ●ごま油 …… 小さじ1[1]
- ●塩 …… 0.8g[0.2]
- ☆ほうれん草 …… 1袋[50]
- ☆顆粒中華だし …… 小さじ1/3[0.5]
- ☆いりごま …… 大さじ2/3[1]
- ☆塩 …… 小さじ1/3[0.5]
- ★にんじん …… 中2/3本[25]
- ★顆粒中華だし …… 小さじ1/3弱[0.2]
- ★砂糖 …… 小さじ1/3弱[0.2]
- ★ごま油 …… 小さじ1[1]
- ★塩 …… 0.8g[0.2]
- 卵 …… 4個[55]
- 白菜キムチ …… 120g[30]
- コチュジャン …… 適量[お好みで]

作り方

❶米を研いで炊飯する。
❷フライパンに○の材料を全て入れ、かき混ぜながら加熱し、そぼろを作る。
❸もやしの根をとり、茹でて水切りし、●の調味料で和える。
❹ほうれん草を茹で、水にさらし、よく絞って2㎝位に切り、☆の調味料で和える。
❺にんじんは千切りにし、茹でて、★の調味料で和える。
❻卵は温泉卵に茹でる。
❼ごはんを器に盛り、②～⑤、キムチをのせ、真ん中に⑥をのせる。
❽好みでコチュジャンを添える。

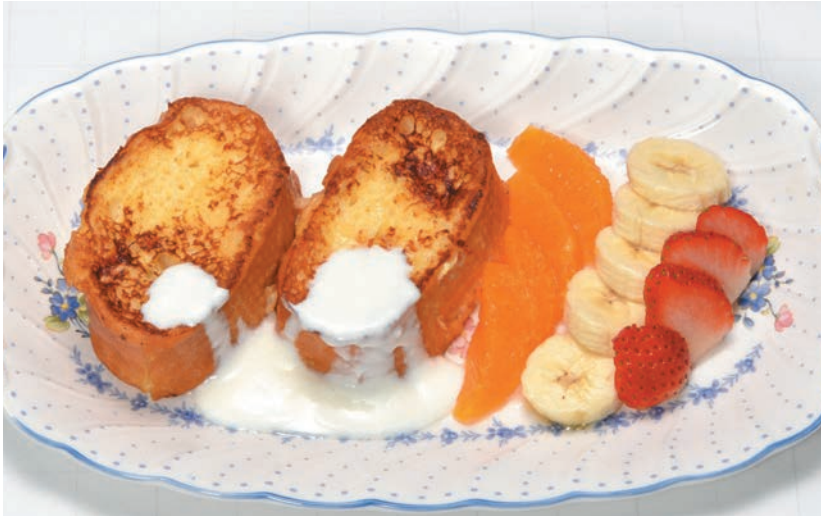
1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
746kcal	30.4g	24.9g	92.5g	4.7mg

05 フレンチトースト

試合前 REFRESH RECOVERY

アレルギー物質：小麦、乳、卵、バナナ、オレンジ



動物性たんぱく質である牛乳と卵の混合液に、高糖質のフランスパンを染み込ませてバターで焼き上げた、代表的なパン料理です。ビタミンCたっぷりのフルーツと盛り合わせにした一品は、トレーニング後の疲れたときにおすすめのメニューです。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- フランスパン …… 240g(8切れ)[60]
- 牛乳 …… 1と1/2カップ[75]
- 卵 …… 2個[25]
- バター …… 大さじ2[6]
- バナナ …… 1と1/2本[35]
- いちご …… 4個[20]
- オレンジ …… 1と1/3個[30]
- ヨーグルト(加糖) …… 80g[20]

作り方

❶フランスパンを2cm厚に切り、牛乳、卵を混ぜ合わせた液に浸しておく。
❷フライパンにバターを熱し、①の両面がきつね色になるまで焼く。
❸食べやすい大きさにカットした果物とヨーグルトを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
365kcal	13.1g	11.3g	53.7g	1.3mg

06 野菜パスタ

MUSCLE LOW FAT 鉄

アレルギー物質：鶏肉、小麦、乳

パスタは、炭水化物（糖質）の中でも低GI食品で、他の炭水化物を含む食品よりも血糖値の上昇を抑え、効率よくエネルギーが供給できます。試合前には、低脂肪な赤身の肉や白身魚、野菜などの具材と合わせるのがおすすめです。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- キャベツ …… 2枚[25]
- 小松菜 …… 1/5袋[15]
- たまねぎ …… 中1/3個[15]
- にんにく …… 1かけ[1]
- オリーブ油 …… 小さじ2[2]
- 鶏ひき肉 …… 120g[30]
- 水 …… 2カップ[100]
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1と1/3[1]
- パスタ(乾) …… 400g[100]
- バター …… 大さじ1[3]
- 塩 …… 小さじ1/3[0.5]
- こしょう …… 少々[0.01]
- こいくちしょうゆ …… 小さじ1と1/3[2]

作り方

❶キャベツは3cm角、小松菜は長さ3cm、たまねぎは薄く切り、にんにくはみじん切りにする。
❷フライパンにオリーブ油と①のにんにくを入れて弱火にかけ、鶏ひき肉、①の野菜を加え炒める。しんなりしたら水、顆粒コンソメを加え煮立たせる。
❸かために茹でたパスタを②に入れ、バター、塩、こしょう、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
493kcal	19.2g	10.0g	76.9g	2.2mg

07 くみ上げ湯波とほうれん草のパスタ

アレルギー物質：小麦、大豆、乳

ほうれん草は、鉄分が豊富であり、持久力をアシストする食品です。日光市の良質な水で作られた二重折りの湯波と甘みのあるほうれん草を加え、まろやかな味わいの豆乳を使ったクリームパスタです。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- パスタ(乾) …… 240g[60]
- ほうれん草 …… 1袋[50]
- 調製豆乳 …… 1と1/2カップ[80]
- 湯波(干/湯戻し) …… 200g[50]
- 白ワイン …… 1/2カップ[25]
- オリーブ油 …… 大さじ1と1/3[4]
- 塩 …… 小さじ2/3[1]
- こしょう …… 少々[0.01]
- バター …… 大さじ5[15]

作り方

❶ほうれん草は、茹でて水にさらし、水気を切って3cm位に切る。
❷フライパンにオリーブ油を熱し、①のほうれん草を入れ、白ワイン、豆乳、湯波を加え、塩、こしょうで味を調える。
❸パスタを茹でる。
❹②にバターを加え、③を入れて、全体にソースが絡むように混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
535kcal	19.4g	25.6g	49.8g	4.2mg

08 じゃがいも入り焼きそば

アレルギー物質：小麦、豚肉

栃木県のB級グルメ“じゃがいも入り焼きそば”は、ダブル炭水化物でボリューム満点です。じゃがいもは、ビタミンCが多く、加熱しても壊れにくいため、体の免疫力を高め、コラーゲンの生成にも関わるのでケガの予防に役立ちます。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- 蒸し中華めん …… 4玉[150]
- 豚肩ロース肉 …… 120g[30]
- キャベツ …… 4枚[50]
- もやし …… 1/2袋[20]
- じゃがいも …… 大1個[40]
- サラダ油 …… 大さじ1と2/3[5]
- オイスターソース …… 大さじ2/3[3]
- 焼きそばソース …… 大さじ3と3/4[15]
- あおのり …… 小さじ1強[0.3]
- 紅しょうが …… 40g[10]

作り方

❶豚肉、キャベツは、一口大に切る。もやしは、根を取っておく。
❷じゃがいもは、一口大に切り、硬めに茹でておく。
❸フライパンに油を熱し、①の材料を炒める。
❹③に蒸し中華麺と水(分量外)を加え、②のじゃがいもを入れて炒める。
❺④にオイスターソースと焼きそばソースを入れ、さらに炒める。
❻器に盛り付け、あおのりを散らし、紅しょうがを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	鉄
489kcal	15.2g	13.5g	73.3g	1.6mg