

72

すいとん



アレルギー物質: 小麦



炭水化物(糖質)が豊富な料理です。試合前に提供する場合は、消化に時間がかかるないよう、肉類やごぼうなどは入れずに調理します。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- はくさい 1~2枚[30]
- たまねぎ 1/2個[30]
- にんじん 1/2本[20]
- 薄力粉 1/2カップ[15]
- 片栗粉 大さじ4[9]
- 水 大さじ4[15]
- かつおだし 4カップ[200]
- ○みりん 大さじ2[9]
- ○淡色辛味噌 大さじ2弱[8]
- ○こいくちしょうゆ 小さじ2[3]

作り方

- ①はくさいは食べやすい大きさに、玉ねぎはくし切りに、にんじんはいちょう切りにする。
- ②ボウルに薄力粉、片栗粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ③鍋にだしと①を入れ、煮る。
- ④②をスプーンで食べやすい大きさにすくい、③に落とし入れる。
- ⑤すいとんが浮かび上がったら、○の調味料を加えひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
151kcal	3.9g	0.8g	30.1g	0.8mg

73

具だくさん味噌汁



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- ジャガイモ 大1個[40]
- 大根 1/5本[30]
- にんじん 中1/2本[15]
- ごぼう 1/2本[15]
- 板こんにゃく 1/4個[15]
- かつおだし 3カップ[150]
- 淡色辛味噌 大さじ2強[10]
- こねぎ 3~4本[3]

作り方

- ①じゃがいも、大根、にんじんは、いちょう切りにする。
- ②ごぼうは、ささがきにする。
- ③こんにゃくは、下茹でしてから、色紙切りにする。
- ④鍋に、だしと①~③を入れ、加熱する。
- ⑤野菜に火が通ったら、火を止め、味噌を溶き入れる。
- ⑥器に盛り付け、小口切りにしたこねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
75kcal	3.2g	0.7g	14.6g	0.8mg



具だくさん味噌汁は、ボリューム満点で、低カロリーな料理です。具に色々な野菜を入れることで、食物繊維やビタミンを摂取することができます。

74

あさりの味噌汁



あさりは、鉄分を多く含んだ食品です。味噌汁にすることで、あさりのうまみと一緒に鉄分も補給できます。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- あさり 160g(殻付き)[30]
- こんぶだし 3カップ[150]
- 淡色辛味噌 大さじ1と1/3[6]
- こねぎ 3~4本[3]

作り方

- ①鍋にあさりとこんぶだしを入れ、火にかける。
- ②沸騰し、あさりが開いたら、火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③最後に小口切りにした、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
27kcal	2.8g	0.5g	2.9g	1.4mg

75

ほうれん草の味噌汁

アレルギー物質: 小麦



ほうれん草は、ビタミン類のほか、カルシウムや鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛などミネラルも豊富に含んでいます。ほうれん草に含まれるアツの成分シウ酸は、鉄分の吸収を妨げるため、加熱後は水にさらし、アツ抜きをしましょう。

●

- ほうれん草 1/2袋[30]
● 麹 4g[1]
● かつおだし 3カップ[150]
● 淡色辛味噌 大さじ2弱[8]

●

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて水にさらし、水気を絞って、長さ2~3cmに切る。
- ② 麹は、水で戻し、水気を軽く絞る。
- ③ 鍋にかつおだしを入れて火にかけ、①②を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら、味噌を溶き入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
28kcal	2.5g	0.6g	3.3g	1.0mg

76

にらともやしの味噌汁

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- にら 1束弱[20]
● もやし 1/2袋[20]
● かつおだし 2と1/2カップ弱[120]
● 淡色辛味噌 大さじ2強[10]
●



作り方

- ① にらは食べやすい長さに切り、もやしは根を取り除いておく。
- ② 鍋にかつおだしを入れ、加熱する。
- ③ ②に①を入れ、野菜に火が通るまで加熱する。
- ④ 味噌を溶き入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
28kcal	2.4g	0.7g	3.5g	0.6mg

にらのにおいのもとは、アリシンという物質で、ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があると言われています。にらは、栃木県の特産品で全国でもトップクラスの生産量です。

77

けんちん汁



アレルギー物質: 大豆



けんちん汁は、根菜や豆腐をだして煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。元来は精進料理なので、肉や魚を加えません。きのこ類を加えることで、ビタミンDを補給でき、うまいも増します。

●

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- さといも 中2個[20]
● 大根 60g[15]
● にんじん 中1/3本[15]
● しいたけ 小4個[10]
● 根深ねぎ 1/4本[5]
● 木綿豆腐 1丁[60]
- ごま油 大さじ1[3]
かつおだし 4カップ[200]
塩 0.8g[0.2]
こいくちしょうゆ 大さじ1強[5]
酒 大さじ2と2/3[10]

作り方

- ① さといもは厚めのいちょうか半月切り、大根、にんじんはいちょう切り、しいたけはスライス切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は、水切りしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を入れ、野菜の水分が出てくるまで炒める。
- ④ ③に豆腐を崩しながら加え、軽く炒める。
- ⑤ ④にだしを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ 塩、しょうゆ、酒を加え、味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
118kcal	6.2g	6.0g	7.4g	1.2mg

78 パンプキンスープ



かぼちゃには、油に溶けやすい性質のβ-カロテンと、水に溶けやすい性質のビタミンCが含まれています。牛乳と一緒にスープにすることで、両方のビタミンが摂りやすくなります。

アレルギー物質: 乳、小麦

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

かぼちゃ…(皮むき正味)200g [50]	こしょう …… 少々 [0.01]
牛乳…………… 2カップ弱 [100]	クルトン…………… 20g [5]
水…………… 大さじ5と1/3 [20]	パセリ…………… 少々 [0.2]
顆粒コンソメ…… 小さじ2 [1.5]	
塩…………… 0.8g [0.2]	



作り方

- ①かぼちゃは、一口大に切り、柔らかくなるまで蒸し、皮を取り除く。
- ②鍋に分量の牛乳、水、顆粒コンソメを入れ、火にかけ煮立ったら、火を止める。
- ③④をミキサーにかけてなめらかにする。
- ④鍋に③を戻し、火にかけ、煮立つ直前に塩、こしょうを混ぜ入れる。
- ⑤器に盛り、クルトン、刻んだパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
142kcal	4.8g	5.2g	19.0g	0.4mg

79 ポトフ

ポトフ



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

じゃがいも…………… 中2個 [80]	塩…………… 小さじ1/3 [0.5]
にんじん…………… 中1本 [40]	こしょう…………… 少々 [0.01]
たまねぎ…………… 中1個 [40]	水…………… 3カップ [150]
鶏もも肉(皮つき)…… 320g [80]	
顆粒コンソメ…………… 小さじ2 [1.5]	

- ①じゃがいもは半分、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水と顆粒コンソメ、①の野菜を入れ煮る。
- ④鶏肉を加え、アツを取りながら、鶏肉と野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

作り方

- ①じゃがいもは半分、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水と顆粒コンソメ、①の野菜を入れ煮る。

- ④鶏肉を加え、アツを取りながら、鶏肉と野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
258kcal	15.5g	11.6g	21.7g	1.0mg



ポトフは、一皿で野菜とたんぱく質がたっぷり摂取でき、体もあたたまる朝におすすめの一品です。鶏肉の皮を除いたり、むね肉に変えることで、脂肪の量を減らすことができます。

80 コンソメスープ

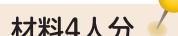
コンソメスープ

アレルギー物質: ベーコン(豚肉、乳、小麦)



野菜は、加熱することでかさが減ります。スープにすることで、たくさんの野菜を食べることができます。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

たまねぎ…………… 大1/2個 [30]	塩…………… 小さじ1/5 [0.3]
にんじん…………… 中1/4本 [10]	こしょう…………… 少々 [0.01]
ベーコン…………… 2枚 [10]	パセリ…………… 少々 [0.2]
水…………… 3カップ [150]	
顆粒コンソメ…………… 小さじ2 [1.5]	



作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②鍋に水、顆粒コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら①を加える。
- ③④の野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうを加えて火を止める。
- ④器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
60kcal	1.9g	4.1g	4.3g	0.2mg

81

ポークビーンズ



アレルギー物質:豚肉、小麦、大豆



たんぱく質やビタミンB群、炭水化物(糖質)、抗酸化ビタミンであるビタミンCなど疲労回復に必要な栄養素が詰まった料理です。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 豚ロース肉 80g[20]
- たまねぎ 中1個[35]
- にんじん 中1/2本[15]
- アスパラガス 2本[10]
- マカロニ 40g[10]
- サラダ油 小さじ2[2]
- 水 3カップ[150]
- 赤ワイン 小さじ1/2弱[0.5]
- ○トマトピューレ 大さじ1と2/3弱[7]
- トマトケチャップ 大さじ3と1/3[15]
- ウスターーソース 大さじ1/2弱[2]
- 砂糖 小さじ2[1.5]
- 塩 0.4g[0.1]
- こしょう 少々[0.04]
- 顆粒コンソメ 小さじ1と1/2[1.2]
- 大豆(水煮缶詰) 120g[30]
- 薄力粉 大さじ2強[5]

作り方

- ①豚肉、たまねぎ、にんじんは角切りに、アスパラガスは斜め切りにする。
- ②マカロニは茹でておく。
- ③鍋に油を熱し、①を炒める。
- ④③に水、ワイン、②の調味料を加え、煮込む。
- ⑤肉と野菜に火が通ったら、水煮大豆とマカロニを加え、味をなじませる。
- ⑥薄力粉でとろみをつける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
222kcal	10.6g	8.3g	25.7g	1.1mg

82

チキンスープ

アレルギー物質:鶏肉



材料4人分

[1人分純使用量(g)]



- キャベツ 2枚[25]
- にんじん 中1/4本[10]
- たまねぎ 中1/3個[15]
- 鶏もも肉 80g[20]
- 水 2と1/2カップ弱[120]
- 顆粒コンソメ 大さじ1弱[2]
- 塩 0.4g[0.1]
- こしょう 少々[0.01]

作り方

- ①キャベツは3cm角、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鶏肉は、一口大に切る。
- ③鍋に水、顆粒コンソメを入れて火にかけ、煮立たら鶏肉、にんじん、キャベツ、たまねぎを入れる。火が通ったら、塩、こしょうを加えて火を止める。



葉野菜は、加熱することでかさが減るため、たくさんの野菜を摂ることができます。色々な野菜を入れたスープは、疲れたときにも食べやすい料理です。ビタミンCは水溶性でスープに流出してしまうので、スープと一緒に飲みましょう。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
61kcal	4.0g	3.0g	4.4g	0.3mg

83

コーンスープ



アレルギー物質:乳



牛乳は、カゼイン(乳たんぱく質)を豊富に含んでいます。筋肉を太くする成長ホルモンは、就寝後に分泌されるので、夕食や就寝前に摂取するのがおすすめです。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 牛乳 2カップ弱[100]
- 水 120ml[30]
- 顆粒コンソメ 小さじ1と1/3[1]
- スイートコーン
- (クリーム・缶詰) 80g[20]
- スイートコーン(粒・缶詰) 40g[10]
- 塩 0.4g[0.1]
- こしょう 少々[0.01]
- パセリ 少々[0.1]

作り方

- ①鍋に分量の牛乳、水、顆粒コンソメ、スイートコーン(クリーム)を入れ混ぜ合わせ、汁気を切ったスイートコーン(粒)を加える。火にかけ、煮立つたら火を弱めて、塩、こしょうを加えて味を調える。
- ②器に盛り、刻んだパセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
94kcal	4.0g	4.0g	10.8g	0.2mg

84

トマトとあさりのスープ



アレルギー物質: 小麦



ビタミンCを含むトマトと、鉄分やその吸収を助けるビタミンB₁₂が豊富なあさりを組み合わせた、貧血予防・持久力をアシストしてくれる一品です。また、あさりは、うま味成分であるタウリンが豊富です。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- オクラ 4本[10]
- 根深ねぎ 1/5本[5]
- マカロニ(乾) 20g[5]
- 水 4カップ[200]
- 顆粒コンソメ 小さじ4[3]
- ホールトマト(缶詰) 200g[50]
- あさり(水煮・缶詰) 48g[12]
- 塩 小さじ1/5[0.3]



作り方

- ① オクラは、茹でて冷ましてから、小口切りにしておく。
- ② ねぎは、小口切りにする。
- ③ マカロニは、茹でておく。
- ④ 鍋に水、コンソメを入れ、沸騰し
- たら、トマト缶、あさり、ねぎを加える。
- ⑤ ④が沸騰したら、マカロニを入れる。
- ⑥ 最後に①を加え、塩で味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
54kcal	4.0g	0.6g	8.4g	3.9mg

85

益子のビルマ汁



アレルギー物質: 豚肉

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- なす 4本[60]
- さやいんげん 12本[20]
- じゃがいも 中1個[40]
- にんじん 中1/2本[20]
- たまねぎ 小1個[30]
- 豚ばら肉 120g[30]
- とうがらし 少々[0.3]
- 水 4カップ[100]
- サラダ油 小さじ4[3]
- 塩 小さじ1/2強[0.8]
- 顆粒和風だし 小さじ1と1/3[1]
- ホールトマト(缶詰) 400g[100]
- カレー粉 小さじ2[1]

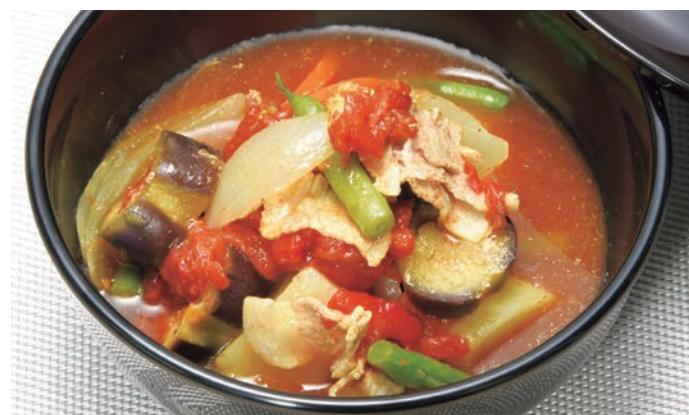


作り方

- ① なすは、縦に3~4力所筋状にむき、輪切りにする。さやいんげんは4~5cmに切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①ととうがらし、水、サラダ油、塩を入れ、蓋をして水から煮込む。
- ③ 煮立ったら、アグを取り、顆粒和風だしを入れる。
- ④ 野菜に火が通つたら、ホールトマトとカレー粉を加えて一煮立ちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
241kcal	7.8g	14.2g	21.0g	1.5mg



益子町のご当地料理です。トマト、なす、いんげんとじゃがいもなどを和風だしで煮込み、カレー粉の風味と唐辛子の辛味で仕上げたスープは、食欲増進の効果が期待できるメニューです。

86

肉団子とはるさめのスープ



アレルギー物質: 鶏肉



肉団子は、鶏むね肉のひき肉を使用することで、もも肉よりも1.2倍のたんぱく質を摂取することができます。肉団子にすることで、パサパサせずに食べやすくなります。

材料4人分 [1人分純使用量(g)]

- 鶏ひき肉(むね肉) 240g[60]
- しょうが 2かけ[5]
- こいくちしょうゆ 小さじ2[3]
- 酒 大さじ2強[8]
- 片栗粉 大さじ1と1/3[3]
- 緑豆はるさめ 40g[10]
- しいたけ 小4個[10]
- にんじん 中1/2本[20]
- チンゲンサイ 1と1/3株[30]
- 中華だし 4カップ[200]
- 酒 大さじ1と1/3[5]
- 塩 小さじ1/3[0.5]
- こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3[6]
- ごま油 大さじ1[3]



作り方

- ① 鶏ひき肉に、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒、片栗粉を加え団子にする。
- ② はるさめは、水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ しいたけはスライス、にんじんは短冊、チンゲンサイは食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に中華だし、酒を入れ沸騰させ、①を入れ、軽く煮る。
- ⑤ ④に②③を加え、肉団子と野菜に火が通るまで加熱する。
- ⑥ 塩、しょうゆで味を調整、最後にごま油で香りを付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
226kcal	13.5g	10.4g	16.0g	1.1mg

87

餃子スープ

アレルギー物質:豚肉、小麦



たんぱく質の補給ができる餃子は、スープに入れると、つるつるとのどごしが良く、食べやすくなります。



材料4人分

- | [1人分純使用量(g)] | | | |
|--------------|--------------|------|-------------|
| 餃子 | 8個[50] | 塩 | 小さじ1/5[0.3] |
| キャベツ | 120g(2枚)[30] | こしょう | 少々[0.02] |
| にんじん | 中1/2本[20] | | |
| たまねぎ | 中1/3個[20] | | |
| 中華だし | 3カップ[150] | | |

作り方

- ①キャベツとにんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ②鍋に中華だしを入れて火にかけ、煮立ったら①の野菜を加える。
 - ③野菜がやわらかくなったら、塩、こしょうで味を調整、餃子を加え
- ※生の餃子を使用する場合は、下茹でして火を通してから使う。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
125kcal	5.5g	4.2g	17.1g	0.7mg

88

はるさめときのこのスープ

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- | | | | |
|--------|-------------|----------|-------------|
| 緑豆はるさめ | 40g[10] | 中華だし | 4カップ[200] |
| しいたけ | 小4個[10] | 酒 | 大さじ1と1/3[5] |
| ぶなしめじ | 1/2パック弱[10] | 塩 | 小さじ1/3[0.5] |
| えのきたけ | 1/2袋弱[10] | こいくちしょうゆ | 大さじ1と1/3[6] |
| にんじん | 中1/2本[20] | ごま油 | 大さじ1[3] |



作り方

- ①はるさめは、ハサミで3cm位に切る。
- ②しいたけは軸を除いて薄切り、ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。えのきたけは、根元を切り落とし、半分に切り小房に分ける。にんじんは、せん切りにする。
- ③鍋に中華だしを入れて火にかけ、①のはるさめと②のきのこ、にんじんを加えて煮る。火が通ったら、酒、塩、しょうゆを加え、煮立ったら火を止める。
- ④仕上げにごま油を加え、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
93kcal	3.1g	3.2g	13.2g	0.4mg

はるさめは、茹でるとのどごしが良くなり、食欲がないときでも食べやすい食品です。緑豆やじゃがいものでんぶんからできているので、炭水化物(糖質)の補給にもなります。

89

いちごミルク



アレルギー物質:乳



甘味と酸味のバランスが良いいちおとめと、生産量本州一を誇る牛乳を使ったとちぎ名産のデザートです。ビタミンCたっぷりのいちごと、ビタミンDを含む牛乳によりストレス回復や筋肉リカバリーに適した一品です。



材料4人分

- | [1人分純使用量(g)] | |
|--------------|------------|
| いちご(とちおとめ) | 40粒[100] |
| 牛乳 | 4カップ[200] |
| 砂糖 | 2/3カップ[20] |
| はちみつ | 大さじ2[10] |
| レモン果汁 | 小さじ4[5] |

作り方

- ①いちごは、さっと洗い、へたを取る。
- ②材料を全てミキサーに入れ混ぜる。
- ③グラスに注ぐ。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
278kcal	7.6g	7.7g	46.8g	0.4mg