

36

じゃがいもの煮物



アレルギー物質:豚肉、大豆



じゃがいもは、炭水化物(糖質)が豊富で消化が良く、スポーツ選手におすすめの食品です。豚肉を加えると、炭水化物の消化を助けるビタミンB1を摂取することができます。試合前には、肉の量を少なめにすると良いでしょう。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- じゃがいも 中2個[80] しょうが 1/4かけ[1]
- たまねぎ 中1個[40] かつおだし 1と1/2カップ強[80]
- にんじん 1/2本[20] 砂糖 大さじ1と2/3[4]
- えだまめ 40g(むき身)[10] 酒 小さじ2弱[2]
- サラダ油 小さじ2弱[2] こいくちしょうゆ 大さじ1強[5]
- 豚ロース肉 60g[15]

スポーツ選手の食事

セントメニュー

主食

主菜

副菜

汁

その他・
一覧

作り方

- ①皮をむいたじゃがいもは一口大に切り、たまねぎはくし型切り、にんじんは乱切りにする。
- ②えだまめは、沸騰した湯でさっと彩り良く茹でておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、豚肉、皮をむきせん切りにしたしょうがを加える。
- ④肉の色が変わったら、だしを入れる。煮立ったら火を弱め、アグをすくい、蓋をして煮る。
- ⑤砂糖、酒を加えてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑥しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮て、②のえだまめを加え火を消す。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
178kcal	6.7g	5.7g	24.7g	0.8mg

37

小松菜と油揚げの煮浸し



アレルギー物質:大豆

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 小松菜 1袋[60] 酒 大さじ1と1/3[5]
- 油揚げ 2枚[10] 砂糖 小さじ2[1.5]
- かつおだし 1と1/2カップ強[80]
- みりん 大さじ1と1/3[6]
- こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3[6]

作り方

- ①小松菜は、軽く茹で食べやすい長さに切る。
- ②油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてから、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にかつおだし、みりん、しょうゆ、酒、砂糖を入れ、沸騰させる。
- ④③に①②を入れ、火を弱めて煮含める。



小松菜は、ビタミン、カルシウム、鉄が豊富で、アグが少ないため、料理がしやすい食材です。油揚げを加えることで、たんぱく質も補給できます。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
81kcal	4.0g	3.6g	6.3g	2.1mg

38

がんもどきと野菜の煮物



アレルギー物質:がんもどき(大豆、小麦、卵)



がんもどきは、漬した豆腐に、にんじんやごぼうなどの野菜を加えて揚げたものです。たんぱく質やカルシウム、鉄を含む栄養価の高い食品です。脂質を控えたいときには、同じ大豆製品の高野豆腐にすると良いでしょう。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- がんもどき 小4個(1/4個分サイズ)[24] かつおだし 1と1/2カップ強[80]
- 干ししいたけ 20g(4個)[5] 砂糖 大さじ1と2/3[4]
- にんじん 中2/3本[30] うすくちしょうゆ 大さじ1と3/4[8]
- たけのこ(水煮缶詰) 160g[40] みりん 大さじ1弱[4]
- さやえんどう 40g[10] 酒 大さじ1強[4]

汁

物

その他・
一覧

作り方

- ①がんもどきは、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②干ししいたけは、水で戻して軸を取り除く。
- ③にんじん、たけのこは、乱切りにする。
- ④さやえんどうは、筋を除いて、下茹でして水気を切る。
- ⑤鍋に①～③、かつおだしを入れて中火にかけ、煮立たら砂糖、薄口しょうゆ、みりん、酒を加えて弱火にし、煮汁がごく少量になるまで煮含める。
- ⑥器に⑤を盛り合わせて、④のさやえんどうを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
123kcal	7.0g	4.6g	14.9g	2.1mg

39

中山かぼちゃのいとこ煮



かぼちゃで炭水化物(糖質)、小豆で炭水化物とたんぱく質を補給できます。那須烏山市の特産品である中山かぼちゃは、皮が薄く、甘みが強く、ほくほくした食感のおいしいかぼちゃです。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- かぼちゃ(中山かぼちゃ)…1/4個[60]
- ゆで小豆(缶詰) ……80g[20]

作り方

- ①かぼちゃは、種とわたを取り、一口大の角切りにする。
- ②鍋にかぼちゃの皮を下にして並べる。かぼちゃにかぶるくらいの水(分量外)を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③②を器に盛り付け、温めたゆで小豆を上からかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
98kcal	2.0g	0.3g	22.2g	0.6mg

40

ひじきと厚揚げの煮物



アレルギー物質: 大豆

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 干しひじき …… 20g[5] 酒 …… 大さじ1と1/3[5]
- 生揚げ …… 1枚[50] こいくちしょうゆ …… 大さじ1と1/3[6]
- さやいんげん …… 5~6本[10] ごま油 …… 小さじ2[2]
- かつおだし …… 1カップ[50]
- 砂糖 …… 大さじ2強[5]

作り方

- ①干しひじきは、水で戻しておく。
- ②生揚げは、熱湯をかけ、色紙切りにする。
- ③さやいんげんは、茹でて、2cm位の斜め切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、①～③を入れて炒める。
- ⑤だし、調味料を加え、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
133kcal	6.7g	7.8g	9.5g	4.4mg



ひじきや大豆製品の生揚げは、鉄を多く含んだ食品です。鉄製の鍋・フライパンを使用すると、調理中に鉄分が溶け出るのでさらに鉄分を強化することができます。

41

ミートボールと野菜の中華煮



アレルギー物質: つくね(鶏肉、卵、小麦、大豆)



たんぱく質とビタミンと一緒に摂取できる料理です。パプリカは、ビタミンCのほか、たんぱく質の代謝をサポートするビタミンB6など、さまざまなビタミン類を含んでいます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- チングンサイ …… 1株[20] 鶏つくね …… 240g[60]
- たまねぎ …… 中1/3個[15] 颗粒中華だし …… 大さじ1弱[2]
- パプリカ(赤) …… 1/4個[10] こいくちしょうゆ …… 小さじ2[3]
- ピーマン …… 1.5個[10] 酒 …… 小さじ1弱[1]
- サラダ油 …… 小さじ2[2] 片栗粉 …… 大さじ2強[5]
- 水 …… 3カップ[150] ごま油 …… 小さじ1/2[0.5]

作り方

- ①野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を軽く炒める。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら鶏つくねを入れ、つくねの中に火が通るまで加熱する。
- ④③に中華だし、しょうゆ、酒を入れ、軽く沸騰したら②を加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、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
201kcal	10.1g	11.7g	13.7g	1.1mg

42

さつまいものレモンバター煮



さつまいもの皮には、ポリフェノールの一一種のアントシアニンが豊富に含まれているので、皮を全てむかずに調理しましょう。また、ぶどうにもアントシアニンが豊富に含まれており、ポリフェノールをたっぷり摂れる料理です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

さつまいも(皮付き)…中1本[60]	レモン果汁	大さじ1/2強[2]
干しぶどう…大さじ1と1/3[4]	塩	0.4g[0.1]
水…160ml[40]	バター	大さじ1と2/3[5]
砂糖…大さじ3弱[7]		



作り方

- さつまいものは、よく洗って皮つきのまま、厚さ1.5cm位のいちょう切りにし、水にさらしてアクを除く。
- 鍋にさつまいもと水を入れて、砂糖、レモン汁、塩を入れて強火
- にし、落とし蓋をして、弱火で煮崩れしないように煮る。
- 汁気が少なくなったら、干しぶどう、バターを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
161kcal	0.7g	4.4g	30.2g	0.4mg

43

親子煮



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

鶏むね肉…160g[40]	卵…4個[50]
たまねぎ…中1個[40]	きざみのり…2g[0.5]
かつおだし…1と1/2カップ弱[70]	糸みつば…1/3束[3]
こいくちしょうゆ…大さじ1強[5]	
みりん…大さじ1と1/3[6]	



作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎはスライスする。
- 鍋にだし、しょうゆ、みりんを入れ、沸騰したら、①を加え、鶏肉に火が通るまで加熱する。
- 溶き卵を流し入れる。
- 器に盛り付け、きざみのり、糸みつばを散らす。

鶏肉と卵を使った親子煮は、たんぱく質の補給ができる料理です。むね肉を使用することで、脂肪を減らすことができ、消化も良くなります。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
158kcal	16.8g	6.0g	7.0g	1.3mg

44

湯波とじゃがいもの煮物



アレルギー物質:大豆



湯波に含まれるアミノ酸スコアは100で、必須アミノ酸をバランス良く摂取できます。じゃがいものビタミンCは、でんぶんによって守られているため、熱による損失が少ないという特徴があります。この揚巻湯波は、主に日光湯波のことを指し、煮物に最適です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

じゃがいも…2個[50]	砂糖…大さじ1弱[2]
キャベツ…2~3枚[30]	こいくちしょうゆ…小さじ4[6]
揚巻湯波…4個[15]	
かつおだし…1と1/2カップ強[80]	
酒…小さじ1弱[1]	



作り方

- じゃがいもは皮をむき4等分に切り、キャベツは短冊切りにする。
- 揚巻湯波は、熱湯で油抜きをして、水気を切っておく。
- 鍋にだしとじゃがいもを入れ、煮立ったらアクを取り、酒、砂糖を入れて煮る。
- じゃがいもに8割程度火が通ったら、キャベツ、湯波を入れて、さらに煮る。
- ④にしょうゆを加えて、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
149kcal	9.6g	5.9g	13.8g	1.6mg

45

インド煮



アレルギー物質:豚肉、卵、さつまあげ(卵、小麦、大豆)



鹿沼市の学校給食から生まれたご当地料理で、じゃがいも、野菜、さつま揚げ、こんにゃく、うずらの卵など、具だくさんの食材をカレー粉とケチャップで味付けした煮物です。試合後で、消耗した筋肉を早期回復させるたんぱく質やビタミンが摂れる一品です。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]	
豚ロース肉	100g[25]
じゃがいも	2個[50]
にんじん	中1/3本[10]
板こんにゃく	1/2個[25]
さつま揚げ	2枚[25]
たまねぎ	中1個[50]
うずらの卵(水煮缶詰)	8個[30]
サラダ油	大さじ1/2[1.5]
水	1と1/2カップ弱[80]
砂糖	大さじ1/2弱[1]
トマトケチャップ	大さじ2[9]
ウスターーソース	大さじ1弱[4]
こいくちしょうゆ	小さじ2/3[1]
カレー粉	少々[0.2]
顆粒コンソメ	小さじ1強[0.8]
塩	小さじ1/3[0.5]

作り方

- じゃがいも、にんじんはいちょう切り、板こんにゃく、さつま揚げ、たまねぎは角切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③に水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④⑤にさつま揚げとうずらの卵を加え、○を加えて味が染み込むまで煮る。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
254kcal	13.1g	11.7g	23.5g	1.7mg

46

小松菜とえびの卵炒め



アレルギー物質:えび、卵

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

小松菜	1.5袋[80]	塩	小さじ1/3[0.5]
しょうが	1かけ[5]	顆粒中華だし	大さじ1弱[2]
バナメイエビ	240g(むき身)[60]	砂糖	大さじ1弱[2]
卵	4個[50]	水	1/2カップ強[30]
片栗粉	大さじ2強[5]	ごま油	大さじ2[6]

作り方

- 小松菜は3cmに切り、しょうがはみじん切りにする。
- えびは背わたをとる。卵は割りほぐす。
- 片栗粉、塩、顆粒中華だし、砂糖、水を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油(分量の半分)を熱し、②の卵を流し入れ、かき混ぜて半熟状に仕上げて取り出す。
- フライパンで残りのごま油、しょうが、えびを炒めて色が変わったら、小松菜を加えて炒める。しんなりしてきたら、③の合わせ調味料を加えて、④の卵を戻し入れて、さっと炒め合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
227kcal	19.5g	11.8g	9.7g	4.1mg



えびは、良質な動物性たんぱく質が豊富な一方で、低脂肪な食品なので、脂肪を減らしたい時期におすすめです。カルシウムや鉄が豊富な小松菜と合わせることで、色々な栄養素が一品で摂れるようにしました。

47

炒り豆腐



アレルギー物質:大豆、鶏肉、卵



低脂肪・高たんぱくな料理です。鉄分は、たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで、吸収率が上がります。鉄補給メニューと一緒に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)]

木綿豆腐	1丁[60]	サラダ油	小さじ1[1]
鶏ねぎ肉	80g[20]	かつおだし	1カップ[50]
にんじん	中1/4本[10]	砂糖	大さじ2強[5]
たまねぎ	中1/3個[20]	こいくちしょうゆ	大さじ1弱[4]
さやえんどう	8枚[5]	卵	1個と1/2個[20]

作り方

- 木綿豆腐は一口大に切り、下茹でして、ざるに上げ、水きりをする。
- 鶏肉は1cm角に切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- さやえんどうは筋を除いて茹でて、水気を切り半分位の斜め切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱して②の鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ④⑤に①の豆腐とだし汁を入れ、中火で炒めて水分をとばす。
- ⑥⑦に砂糖、こいくちしょうゆを加え、溶いた卵を回し入れ、炒め合わせる。
- ⑧の火を止め、⑨のさやえんどうを混ぜて、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
153kcal	11.9g	7.2g	9.3g	1.5mg

48

ほうれん草とコーンのソテー

アレルギー物質:乳



ほうれん草は、鉄分やカリウム、β-カロテンを多く含みます。ほうれん草の中でも、「高原ほうれん草」や「ちぢみほうれん草」は、栃木県の特産品です。

●

材料4人分

- [1人分純使用量(g)]
- ほうれん草 1袋[50] こしょう 少々[0.07]
 - ミックスベジタブル 80g[20]
 - スイートコーン(缶詰) .. 大さじ2弱[5]
 - バター 小さじ1[1]
 - 塩 0.8g[0.2]



作り方

① ほうれん草は下茹でし、水にさらした後、食べやすい大きさに切る。

② フライパンにバターを熱し、①とミックスベジタブル、コーンを加え、炒める。

③ 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
38kcal	1.8g	1.2g	5.5g	1.2mg



アレルギー物質:乳

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



作り方

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらし、水気を絞ってから2~3cmに切る。
- ② ボウルに①、チーズを入れ、ドレッシングで和える。



カッテージチーズは、牛乳から脂肪分を取り出した脱脂乳を原材料としたチーズです。低脂肪・高たんぱくなので、体重調整の時期におすすめの食品です。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
34kcal	3.6g	0.9g	3.4g	1.2mg



50

オクラともやしのおかか和え



もやしは、鉄の吸収を助けるビタミンCのほか、食物繊維や葉酸などを多く含みます。緑黄色野菜のオクラと組み合わせることで、様々なビタミンが摂れます。

●

材料4人分

- [1人分純使用量(g)]
- オクラ 8本[25]
 - もやし 1袋[40]
 - 顆粒和風だし .. 小さじ1/3弱[0.2]
 - こいくちしょうゆ .. 大さじ2/3[3]
 - かつお節 2g[0.5]



作り方

- ① オクラは茹でて、小口切りにする。
② もやしは根を取り、茹でる。茹で上がったもやしは水にさらし、軽く絞る。
- ③ ボウルに、①②を入れ、顆粒だし、しょうゆで和える。
④ 器に盛り付け、かつお節をかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
18kcal	1.9g	0.1g	3.0g	0.3mg

51

小松菜とツナのマスタード和え



小松菜にツナとマスタードを加えることで、味にコクと香りをプラスしました。食欲がない朝でも食べやすい料理です。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 小松菜 1.5袋[80]
- ツナ缶 80g[20]
- 粒入りマスタード··大さじ1と1/3[5]
- こいくちしょうゆ··大さじ1と1/3[6]
-

作り方

- ①小松菜を茹で、水気を絞り2~3cmに切る。
- ②ツナ缶は、汁を捨てておく。
- ③ボウルに①②、マスタード、しょうゆを入れ、さっと混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
41kcal	5.2g	1.1g	3.1g	2.6mg

52

ブロッccoliのピーナッツ和え



アレルギー物質:落花生

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

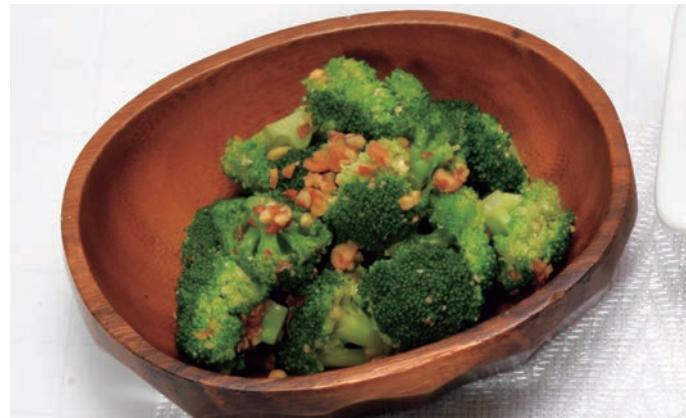
- ブロッccoli 1と1/3株[80]
- ピーナッツ粉 20g[5]
- こいくちしょうゆ 小さじ2[3]
- 砂糖 小さじ2[1.5]
-

作り方

- ①ブロッccoliは、小房に分け茹である。
- ②ピーナッツ粉、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③①を②で和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
64kcal	5.0g	2.9g	6.9g	0.9mg



ブロッccoliは、食物繊維やビタミン類、鉄分、カリウム、マグネシウム、たんぱく質など多くの栄養素を含む食品です。特に、抗酸化作用のあるビタミンCを豊富に含んでいます。ピーナッツは、ビタミンEを含み、味にも風味が加わるので上手に使いましょう。

53

青菜としらす干しの和え物



しらす干しは、ビタミンDを豊富に含みます。魚類が少ないと感じたときには、積極的に摂取しましょう。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- ほうれん草 1袋[60]
- しらす干し 24g[6]
- こいくちしょうゆ 小さじ2[3]
- 刻みのり 1.2g[0.3]
-

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ほうれん草、しらす干しをしょうゆで和える。
- ③器に②を盛り、仕上げに刻みのりをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
22kcal	3.1g	0.3g	2.2g	1.3mg

54

アボカドとトマトのえごま油和え



ドレッシングに使用するえごま油は、n-3系脂肪酸が豊富で、傷めた組織を修復するのに役立ちます。トマトに含まれるリコピンや、アボカドに含まれるビタミンEは、強い抗酸化作用を持ち、運動強度が高いときの疲労回復に役立ちます。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- アボカド 2個[50] ○こいくちしょうゆ・小さじ2/3[1]
- トマト 3個[100] ○塩 小さじ1/2強[0.8]
- レモン果汁 小さじ2弱[2] ○黒こしょう 少々[0.02]
- えごま油 小さじ4[3] ○穀物酢 大さじ1と1/2強[6]



作り方

- ①アボカドは、皮と種を取り、2~3cmの角切りにする。
- ②トマトは、2~3cmの角切りにする。
- ③ボウルに○を混ぜ合わせ、①②を入れ、ざっくり和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
143kcal	2.1g	12.5g	8.2g	0.6mg

55

キャベツのコールスロー



アレルギー物質:卵



材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- キャベツ 5枚[60] ○砂糖 大さじ1弱[2]
- にんじん 中1/2本[15] ○マヨネーズ 大さじ3と1/3[10]
- 塩 小さじ1/3[0.5] ○塩 0.8g[0.2]
- プロッコリースプラウト 1/2パック[3] ○こしょう 少々[0.01]
- 穀物酢 大さじ3強[12]



作り方

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにし、塩でしんなりさせ、汁気を絞る。
- ②プロッコリースプラウトは、根を切り除く。
- ③④の調味料を混ぜておき、①を混ぜて器に盛る。
- ⑤⑥のプロッコリースプラウトをトッピングする。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
102kcal	1.2g	7.7g	7.2g	0.3mg



試合前で脂肪を減らしたいときには、塩や酢でキャベツをしんなりさせてから、少量のマヨネーズで和え、最後に塩、こしょうで味を調えます。脂肪を減らしたタイプのマヨネーズに代えるのもおすすめです。

56

かんぴょうのサラダ

アレルギー物質:大豆、ごま



かんぴょうは、栃木県の特産品で、低カロリーで食物繊維が豊富な食品です。煮物、炒め物、サラダなど、どんな味付けにも合うので、低カロリーでボリュームのある一品が欲しいときにおすすめです。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

- かんぴょう 16g[4] ○穀物酢 大さじ2強[8]
- 油揚げ 1枚[8] ○砂糖 大さじ2強[5]
- きゅうり 1本[20] ○こいくちしょうゆ 小さじ2[3]
- にんじん 16g[4] ○ごま油 小さじ2[2]
- 炒りごま 大さじ1と1/3[2]



作り方

- ①かんぴょうは、塩で揉み、塩を良く洗い流し、熱湯に20分漬け水気を絞り、3~4cmにする。
- ②油揚げは、熱湯をかけ油抜きし、せん切りにする。
- ③きゅうり、にんじんは、3~4cmの短冊切りにする。
- ④きゅうりとにんじんに塩(分量外)を振り、軽く揉む。しんなりしたら水洗いし、絞る。
- ⑤ボウルに調味料と①②④を入れ混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
101kcal	3.0g	5.9g	9.5g	0.7mg

57

さつまいものサラダ



アレルギー物質:卵



さつまいもや干しうどは、炭水化物(糖質)が豊富な食品で、効率の良いエネルギー源になりますが、食物繊維も多く含むので、試合直前の食事では控えましょう。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- さつまいも 中1本[50] 塩 小さじ1/5[0.3]
- 干しうど 大さじ1と2/3[5] はちみつ 小さじ1弱[1.5]
- マヨネーズ 大さじ2[6] 粒マスタード 小さじ1弱[1]



作り方

- ①さつまいもは、皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらしてアクを除く。
- ②鍋に①のさつまいもとひたひたの水を入れて、煮崩れしないよう茹で、ざるに上げて冷ます。
- ③はちみつ、マヨネーズ、粒マスタード、塩をよく混ぜておく。
- ④ボウルに②と干しうどを入れて、③で和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
134kcal	0.7g	4.9g	22.1g	0.4mg

58

マカロニサラダ

アレルギー物質:卵、ロースハム(小麦、豚肉、乳)

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- マカロニ 40g[10] マヨネーズ 大さじ2と2/3[8]
- ロースハム 1枚[5] 塩 0.4g[0.1]
- にんじん 中1/4本[10] こしょう 少々[0.01]
- きゅうり 1/2本[10]
- スイートコーン(缶詰) 大さじ2弱[5]



作り方

- ①マカロニを茹で、冷ましておく。
- ②ロースハム、にんじんは短冊切り、きゅうりは輪切り、コーンは汁気を切っておく。
- ③ボウルに①②を入れ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を調整する。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
113kcal	2.5g	7.0g	12.4g	0.2mg

マカロニサラダは、手軽に炭水化物(糖質)を補給できる一品です。マヨネーズをノンオイルのドレッシングに代えることで、脂肪を控えることができます。

59

海藻サラダ

アレルギー物質:かに風味かまぼこ(小麦、卵)



海藻は、食物繊維のほかにカルシウム、鉄、カリウム、亜鉛など、ミネラルを豊富に含みます。豆腐やしらすと組み合わせるとたんぱく質も補給でき、栄養豊富な一品になります。



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 海藻ミックス(乾) 12g[3] かに風味かまぼこ 小4本[20]
- レタス 1/5玉[20] たまねぎドレッシング 60g[15]
- こねぎ 10本[10]
- トマト 中1個[40]



作り方

- ①海藻ミックス(乾)は、水で戻して水気をよく切る。
- ②レタスは食べやすくちぎる。こねぎは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③かに風味かまぼこは、ほぐしてください。
- ④海藻ミックス、レタス、こねぎ、かに風味かまぼこを合わせて、器に盛る。
- ⑤④の上にトマトを盛り合わせて、たまねぎドレッシングをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
64kcal	3.7g	3.0g	6.9g	0.5mg

60 ポテトサラダ



じゃがいもは、炭水化物(糖質)のほか、ビタミンCやカリウムも多く含んでいます。一般的にビタミンCは熱に弱く、加熱調理で壊れてしまいますが、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぶんによって守られているため、熱による損失が少ないのが特徴です。

アレルギー物質:卵

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

じゃがいも	中2個[60]	塩	0.8g[0.2]
塩	0.8g[0.2]	こしょう	少々[0.06]
たまねぎ	中1/6個[6]	穀物酢	大さじ2/3強[3]
にんじん	中1/4本[10]	マヨネーズ(低カロリータイプ)	
きゅうり	1と1/4本[30]	大さじ2と2/3[8]	

作り方

- ①じゃがいもは、塩茹でし、粗つぶしにして冷ましておく。
- ②たまねぎは、スライスして水にさらしておく。
- ③にんじんは、いちょう切りにし、下茹でしておく。
- ④きゅうりは、輪切りにする。
- ⑤①に②～④を加え、○で調味する。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
80kcal	1.7g	2.4g	13.1g	0.4mg

61 温野菜 レモンドレッシングかけ

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

じゃがいも	大1個[50]	レモン果汁	大さじ2/3強[3]
プロッコリー	…正味120g(中1/2株)[30]	こいくちしょうゆ	小さじ1と1/3[2]
にんじん	中2/3本[30]	塩	0.4g[0.1]
かぼちゃ	… 正味200g[50]	こしょう	少々[0.01]
オリーブ油	大さじ2と2/3[8]		

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいて乱切りにする。
- ②プロッコリーは小房に、にんじんは一口大の乱切り、かぼちゃは厚めのくし型にして半分に切る。
- ③オリーブ油、レモン果汁、しょうゆ、塩、こしょうを泡立て器で白くとろみがつくまでよく混ぜて、レモンドレッシングを作る。
- ④蒸気が上がった蒸し器に、①②の野菜を入れ、竹串がすっと通るようにやわらかくなったら皿に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
184kcal	3.8g	8.4g	24.0g	0.8mg



じゃがいも、プロッコリーのビタミンC、にんじん、かぼちゃのβ-カロテンなど、ビタミンがたっぷり摂れる料理です。レモンの酸味でさっぱりと食べられます。

62 いんげんとツナのサラダ



さやいんげんは、緑黄色野菜に分類され、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルや、ビタミンB₁、B₂、K、Cなど、ビタミン類も含んでいます。淡泊な味なので、味にコクのある食材と合わせると食べやすくなります。ツナは、たんぱく質も摂れておすすめです。

材料4人分



[1人分純使用量(g)]

さやいんげん	160g[40]
ぶなしめじ	3/4パック[20]
ツナ缶(水煮)	60g[15]
フレンチドレッシング	大さじ4[15]

作り方

- ①さやいんげんは、筋を取り。ぶなしめじは、石づきを除き小房に分ける。
- ②①をそれぞれ茹でて、ざるにとつて手早く冷ます。さやいんげんは、3cmの長さに切る。
- ③②のさやいんげん、ぶなしめじ、汁気を切ったツナをフレンチドレッシングでさっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
84kcal	3.7g	6.5g	3.9g	0.5mg

63

かぼちゃとくるみのサラダ



アレルギー物質:くるみ、卵



ビタミンCを豊富に含むかぼちゃ、抗酸化物質を含むくるみ、干しふどうを組み合わせた一品です。干しふどうの甘酸っぱさが、かぼちゃの甘味と相性がバツチリ。疲労回復やストレス回復のお助けメニューです。

●

材料4人分

- | [1人分純使用量(g)] | | | |
|--------------|-----------|-------|----------|
| かぼちゃ | 1/3個[80] | 黒こしょう | 少々[0.01] |
| くるみ | 40g[10] | | |
| 干しふどう | 40g[10] | | |
| マヨネーズ | 大さじ1[3] | | |
| 塩 | 0.8g[0.2] | | |

作り方

- ①かぼちゃは、皮を少し残して2cm位の角切りにして、柔らかくなるまで加熱する。
- ②くるみは、乾煎りし、粗く刻む。
- ③ボウルに①②と干しふどうを入れ、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
191kcal	3.3g	9.4g	25.8g	0.9mg

64

花野菜カレーマリネ



材料4人分

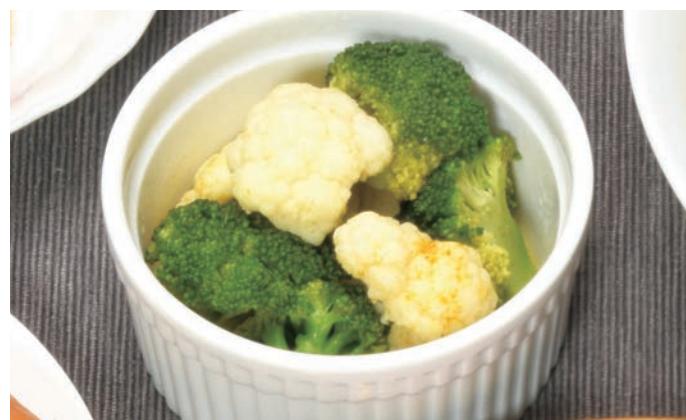
[1人分純使用量(g)]	
--------------	--

- | | | | |
|--------|--------------|------|----------|
| カリフラワー | 中1/3株[30] | こしょう | 少々[0.01] |
| ブロッコリー | 中1/2株[30] | | |
| カレー粉 | 小さじ2/3弱[0.4] | | |
| 穀物酢 | 大さじ1と2/3弱[6] | | |
| 塩 | 0.8g[0.2] | | |



作り方

- ①カリフラワーとブロッコリーは、小さめの小房に分けておく。
- ②カレー粉、酢、塩、こしょうを入れてよく混ぜておく。
- ③①はやや硬めに茹で、ざるに上げたら冷ます。
- ④③を②の合わせ調味料と混ぜ合わせる。



ブロッコリーは、たんぱく質を多く含む野菜で、ビタミンB₁、B₆、Cも豊富です。カレー粉のスパイシーな香りで、試合前の緊張で食欲がない選手でも食べやすい料理です。

1人分の栄養価

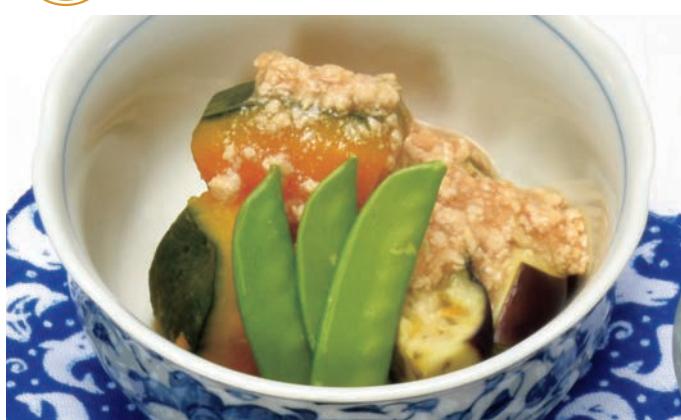
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
21kcal	2.2g	0.2g	3.5g	0.6mg

65

温野菜の鶏そぼろあんかけ



アレルギー物質:鶏肉



温野菜に鶏そぼろのあんをかけることで、ビタミンとたんぱく質が両方摂れます。温野菜は、茹でずに蒸すことで、ビタミンの損失が少なく調理できます。

●

材料4人分

- | [1人分純使用量(g)] | | | |
|--------------|---------------|----------|-------------|
| かぼちゃ | 1/4個[60] | 砂糖 | 大さじ1と1/3[3] |
| なす | 1個[25] | こいくちしょうゆ | 大さじ1と1/3[6] |
| さやえんどう | 12枚[5] | 片栗粉 | 大さじ1と1/3[3] |
| かつおだし | 1と1/2カップ強[80] | | |
| 鶏ひき肉(むね肉) | 40g[10] | | |



作り方

- ①かぼちゃ、なすは、食べやすい大きさに切り、蒸す。さやえんどうは、色よく茹でる。
- ②鍋にかつおだしを入れ、沸騰したらひき肉を加え、色が変わまるまで加熱する。
- ③砂糖、しょうゆを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④①を器に盛り付け、③を上からかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
106kcal	4.5g	0.8g	19.7g	0.5mg

66 温泉卵



アレルギー物質:卵

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 卵 4個 [50]
- だし割りしょうゆ 大さじ2弱 [8]

○

○

作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸騰させて、卵を静かに入れ(湯は卵にたつぶりとかぶる量)。
- ③ 12分位おき、卵を取り出す。
- ② すぐに火を消す(蓋はしない)。
- ④ 器に卵をそっと割り入れ、だし割りしょうゆをかける。

温泉卵は、のどごしが良く、手軽にたんぱく質の補給ができる料理です。食欲がないときや、ボリュームを抑えてたんぱく質を補給したいときなどに便利です。

1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
	78kcal	6.5g	5.2g	0.6g	1.0mg

67 湯波入りあんかけ茶碗蒸し

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- 卵 4個 [50]
- 糸みつば 1/5束 [2]
- かつおだし 2カップ [100]
- (あん用)
- 塩 小さじ1/3 [0.5]
- みりん 大さじ1強 [5]
- みりん 大さじ2弱 [2]
- しばえび 4尾 [6]
- うすくちしょうゆ 小さじ2/3 [1]
- 湯波(乾) 8g [2]
- 片栗粉 小さじ1強 [1]

作り方

- ① だし汁に、塩、みりんを入れ冷ます。
- ② ボウルに卵をよく割りほぐして、①を加え混ぜ、ざるこしする。
- ③ えびは、背わたを取り除き、さと茹でる。
- ④ 湯波は、水に浸して戻し細切りにする。みつばは、2cmの長さに切る。
- ⑤ 器に③④の具材を入れ、②の卵液を注ぎ蓋をして、蒸し器に入れて中火で~2分、弱火にして蒸す。
- ⑥ 鍋にだし汁とみりん、しょうゆを入れ煮立て、水溶き片栗粉をまわし入れて、あんを作る。⑦にあんをかける。

1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
	114kcal	8.8g	5.8g	4.3g	1.2mg



ゆば(湯波・湯葉)は、日光市と京都地方に伝わる食べ物で、大豆からつくられているためたんぱく質が豊富です。さしみ、煮物、酢の物など色々な料理に合います。

68 彩り野菜のピクルス



ピクルスは、酸味と野菜の食感で食欲増進が期待できます。パプリカは、ビタミンCが豊富に含まれているため、疲労の回復にも役立ちます。かぶやにんじん、きゅうりを使用したピクルスもおすすめです。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

- パプリカ(黄) 1個 [30]
- セロリ 1本(葉は除く) [30]
- ミニトマト 大4個 [20]
- 穀物酢 1/2カップ強 [30]
- 砂糖 大さじ4 [9]
- 水 大さじ4 [15]
- 塩 小さじ1/5 [0.3]
- こしょう 少々 [0.01]

作り方

- ① パプリカは乱切り、セロリは筋を除き、乱切りにする。
- ② ミニトマトは、ヘタを除いて十字に切り目を入れる。
- ③ 鍋に酢、砂糖、水、塩、こしょうを入れ火にかけ、煮立つたらすぐ火を止め冷ます。
- ④ 別の鍋で湯を沸かし①を加え、30秒ほどたつたらざるに上げて水気をよく切る。
- ⑤ ④が熱いうちに容器に入れて、③を注ぎ混ぜて冷ます。
- ⑥ ⑤に②を加えてひと混ぜし、冷やして味を含ませる。

1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	鉄
	60kcal	0.6g	0.1g	14.2g	0.2mg

69

ほうれん草のキッシュ



カゼイン(乳たんぱく質)を豊富に含む乳製品と、卵やほうれん草を組み合わせることで、一品で多くの栄養素が摂取できる料理です。カロリーを控えたいときには、大きさを調整しましょう。

アレルギー物質:小麦、乳、卵、豚肉

材料4人分

		[1人分純使用量(g)]
●	パイシート	…冷凍パイシート小1/2枚[10]
●	ほうれん草	…1/10袋[5]
●	たまねぎ	…1/8個[5]
●	ベーコン	…1枚[4]
●	卵	…1/4個[3]



[1人分純使用量(g)]

生クリーム	…大さじ1[5]
顆粒コンソメ	…小さじ1/3弱[0.2]
塩	…0.2g[0.05]
こしょう	…少々[0.01]
パルメザンチーズ	…大さじ1[1.5]



作り方

- 冷凍パイシートを解凍し、めん棒で伸ばしたら型にパイ皮を敷きつめフォークで数力所さす。焼く直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 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。
- たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ボウルに卵を割りほぐし生クリーム、顆粒コンソメ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、②~④を加えて①の型に流し、粉チーズをかけ180℃のオーブンで約15~18分焼く。
- 粗熱が取れたら、型から外して、切り分けて器に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
94kcal	2.4g	7.8g	3.4g	0.2mg

70

いもフライ



材料4人分

[1人分純使用量(g)]

● じゃがいも	…4個[120]	パン粉	…1/2カップ強[6]
● 塩	…小さじ1/5[0.3]	揚げ油	…大さじ5[15]
● こしょう	…少々[0.01]	ウスターソース	…大さじ3と1/3[15]
● 薄力粉	…大さじ2と2/3[6]		
● 卵	…1/2個[6]		



作り方

- じゃがいもは、皮つきのまま茹で火を通して皮をむき、4等分位に切る。
- 冷めた①に塩、こしょうを振り、薄力粉、卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 180℃の油で揚げ、3~4個を串刺しにし、好みでソースを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
302kcal	4.4g	16.3g	33.8g	1.0mg

蒸したじゃがいもを、串刺しにして揚げた後、特製ソースをかけて仕上げたもので、佐野市の名物となっています。ソースは、あまり甘くなく、そのバランスの絶妙さが美味。ストレスを感じたときや、疲れた時にぜひ味わってみてください。

71

ベーコンとアスパラのグラタン



アレルギー物質:豚肉、小麦、乳、卵



炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどを含む栄養バランスの取れた料理です。アスパラガスは、アミノ酸の一種で、筋肉疲労時にたまたま乳酸をエネルギーに変える働きがある、アスパラギン酸を含みます。

材料4人分

[1人分純使用量(g)]

● ベーコン	…4枚[20]	水	…1/2カップ強[30]
● アスパラガス	…5~6本[50]	顆粒コンソメ	…小さじ2/3[0.5]
● たまねぎ	…2/3個[30]	塩	…小さじ2/3[0.5]
● トマト	…3個[100]	こしょう	…少々[0.01]
● マカロニ(乾)	…40g[10]	ナチュラルチーズ	…100g[25]
● ゆで卵	…4個[50]	パン粉	…大さじ2/3[0.5]
● オリーブ油	…大さじ2弱[5]	バセリ	…少々[0.01]
● 薄力粉	…大さじ4[9]		



作り方

- ベーコンは短冊切り、アスパラガスは3cm位の斜め切り、たまねぎはみじん切り、トマトは乱切り、ゆで卵は縦4等分に切る。
- マカロニは、茹でておく。
- 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてたら、少しづつ薄力粉を加えながら混ぜ、水を少量ずつ加え、ベシャメルソースを作る。
- ③④にコンソメ、塩、こしょう、マカロニ、アスパラガス、トマトを加え、煮る。
- ⑤⑥をグラタン皿に流し入れ、ゆで卵を飾り、チーズ、パン粉、刻んだバセリのせて焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
395kcal	18.3g	24.6g	24.4g	1.9mg