

# 鶏肉のネギ塩だれ焼き

材料 ～4人前～

	鶏もも肉	480g
A	酒	大さじ2(12g)
	砂糖	大さじ2(12g)
	塩	1g
	サラダ油	3g
	〈ネギ塩だれ〉	
B	ねぎ	150g
	レモン果汁	大さじ2(24g)
	砂糖	小さじ2(8g)
	塩	小さじ1(4g)
	ブラックペッパー	適量
	レモン(生)	3g



夏の暑い中での練習後は食欲が湧きにくい場合があります。そんな時は酸味の効いたレモン風味の塩だれがおすすめです！夏バテで食欲が湧かない時の主菜にぜひご活用く

栄養価 1人前

エネルギー 263kcal

たんぱく質 24.2g 脂質 12.7g

炭水化物 10.9g 食物繊維 1.0g

カルシウム 21mg 鉄 0.9mg

ビタミンC 13mg 食塩 1.4g

## 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- 鶏もも肉をAの調味料で下味をつける。
- ②①に下味をつけている間にねぎ塩だれを作る。
- ねぎをみじん切りにし、調味料Bを加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンで鶏肉を皮面からこんがり焼く。
- ④②のたれをかけ、お好みでブラックペッパー、レモンを添えて完成です。

## 調理のポイント

下味(砂糖)をつけておくことでお肉が柔らかくなります。

お肉は噛むのが疲れるからとお肉嫌いな選手にはこの一手間で食べやすくなります。

# 肉豆腐

## 材料 ～4人前～

木綿豆腐	280g
豚ひき肉	120g
にんじん	80g
たまねぎ	120g
えのき	40g
〈調味料〉	
かつおだしパック	1個
醤油	大さじ2 (24g)
砂糖	小さじ2 (8g)
みりん	大さじ1 (16g)
片栗粉	適量



豚肉はビタミンB<sub>1</sub>  
(エネルギー産生のサポート)  
を豊富に含みます。  
豚ひき肉が無い日は豚こま肉を  
使っても◎

## 栄養価 1人前

エネルギー	167kcal		
たんぱく質	11.2g	脂質	8.2g
炭水化物	11.4g	食物繊維	1.6g
カルシウム	76mg	鉄	1.2mg
ビタミンC	4mg	食塩	1.0g

## 作り方

- ①木綿豆腐は2×2cmの大きさに切る。
- にんじんは2cm長さの短冊切りにする。
- たまねぎはくし型切りにする。
- えのきは2cmに切る。
- ②鍋に豚ひき肉を入れ炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、えのき、具材の7分目まで水を加える。
- かつおだし1パックを入れ、ふたをして出汁を取りながら具材を煮る。
- ④野菜が好みの固さになったら、木綿豆腐を加える。
- ⑤Aの調味料を加える。味が整ったら、片栗粉を入れとろみをつける。

## 調理のポイント

あまり水を入れすぎないこと。  
水気が多くなった場合は、調味前に水気を減らしてください。

# 小松菜ともやしの中華和え

## 材料 ~4人前~

小松菜	ひと束 (180g)
もやし	1/3袋 (60g)
コーン (缶)	40g
〈調味料〉	
醤油	小さじ2 (12g)
砂糖	小さじ1 (6.4g)
塩	ひとつまみ (1.5g)
ごま油	小さじ1 (3.2g)



小松菜は鉄、ビタミンC、カルシウムを豊富に含み、ジュニア長距離選手にとって積極的に摂りたい食材です。

さらに糖質（炭水化物）のコーンを追加し副菜からもエネルギーUPできるようにしました！

## 栄養価 1人前

エネルギー	32kcal		
たんぱく質	1.4g	脂質	1.0g
炭水化物	5.1g	食物繊維	1.4g
カルシウム	79mg	鉄	1.4mg
ビタミンC	19mg	食塩	1.0g

## 作り方

- ①小松菜は下3cm程切り落としよく洗い、1.5×1.5cmに切る。
- もやしは2cmに切る。
- コーン（缶）はよく水気を切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、小松菜ともやしを茹でる。
- 好みの固さになったらザルにあげ、水にさらし色止めをする。
- ③②の水気をよく切り、ボウルに入れる。
- コーン、醤油、砂糖、塩、ごま油を加えしっかりと混ぜ合わせたら完成！

## 調理のポイント

小松菜は1.5×1.5cmに、もやしは2cmにカットすることでかさを減らし、練習後疲れている選手でも量をたくさん食べやすくなります。  
味付けをする前に小松菜ともやしはしっかり水気を切ってください。

# ひじきのサラダ

## 材料 ～4人前～

ひじき（乾）	20g
にんじん	中1本（80g）
むきえだまめ（冷凍）	40g
〈調味料〉	
醤油	小さじ2（9.6g）
砂糖	小さじ2（10.4g）
塩	ひとつまみ（1.6g）



えだまめを入れることで  
たんぱく質UP！そして彩り  
もよくなります！  
味付けも醤油、砂糖、塩の  
簡単な味付けでさっぱり食べ  
られるようにしました。  
プラス一品にぜひご活用くだ  
さい。

## 栄養価 1人前

エネルギー	42kcal		
たんぱく質	2.1g	脂質	0.9g
炭水化物	8.5g	食物繊維	3.8g
カルシウム	64mg	鉄	0.6mg
ビタミンC	4mg	食塩	1.0g

## 作り方

- ①ひじきを水に浸け戻す。（30分程度）
- にんじんは2cmの細切りにする。
- 冷凍むきえだまめは解凍する。
- ②鍋にお湯を沸かし、ひじきとにんじんを茹でる。
- 好みの固さになったらザルにあげ、粗熱をとる。
- ③②の粗熱が取れたら、水気をよく切り、ボウルに入れる。
- 解凍したえだまめ、醤油、砂糖、塩を加えしっかりと混ぜ合わせたら完成！

## 調理のポイント

ひじきはさっと茹でることで風味が豊かになります。  
味付けをする前にひじきとにんじんはしっかり水気を切ってください。