

豆腐白玉のフルーツポンチ

材料 ～4 人前～

白玉粉	80g
木綿豆腐	100g
バナナ	200g
みかん缶	120g
パイナップル缶	160g

<サイダー>

炭酸水	200g
缶詰シロップ	200g



栄養価 1 人前

エネルギー 224kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.4g 炭水化物 48.5g
カルシウム 33mg 鉄 1.0mg ビタミンC 15mg

作り方

1. 白玉粉と豆腐をボールまたは食品用ポリ袋に入れ、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
2. 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら1.を一口大に丸めて鍋に入れる。
3. ボールに水をはり、浮き上がってきた白玉を入れる。
4. フルーツは食べやすい大きさにカットして器に盛る。
5. 冷えた白玉を器に盛り、炭酸水と缶詰シロップを合わせつくったサイダーをそそしで完成。

レシピの特徴

白玉やフルーツでしっかりエネルギーチャージ
暑い日でも運動に必要な炭水化物（糖質）や水分が摂れます。
白玉粉を豆腐でこねることで、柔らかく仕上がります。
また、たんぱく質やカルシウムの強化ができます。

チャージスムージー

材料 ～4 人前～

バナナ	200g
パイナップル	200g
ヨーグルト	200g
牛乳	200g
きな粉	40g
アーモンド	24g



栄養価 1 人前

エネルギー 214kcal たんぱく質 8.3g 脂質 9.0g 炭水化物 22.5g
カルシウム 158mg 鉄 1.3mg ビタミンC 27mg

作り方

1. 全ての材料をミキサーに入れて攪拌する。
2. なめらかになったら完成。

レシピの特徴

簡単で栄養価の高いスペシャルドリンク！

お好みでアレンジが可能。

乳製品、きな粉を入れることによってたんぱく質を補給できます。

練習後のたんぱく質合成に効果的です。

また、乳製品やアーモンドはカルシウムを豊富に含みます。

ジュニア選手にとって成長、骨格強化に役立ちます。