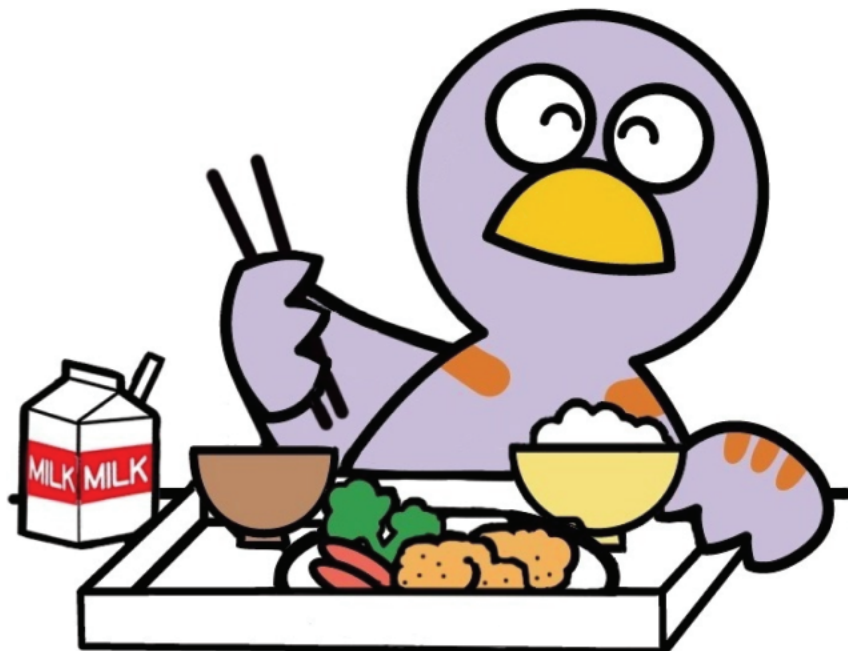


3

大会や試合当日の メニュー



25	即戦力！明太とろろ丼	p 35
26	シャキシャキレタスのツナチャーハン	p 36
27	パワー発揮！玉子丼&みそ汁	p 37
28	栄養満点！ひじきごはん& サケのしょうゆバター焼き	p 38
29	タンパクたっぷり納豆ドリア	p 39
30	パワフルタコライス	p 40
31	トントン拍子勝ち上がりうどん	p 41
32	いざ！スペシャルカルボナーラ	p 42
33	パワーアップサンドメニュー	p 43
34	ここ一番！スペシャルバナナトースト	p 44
35	あきらめない！ ネバネバもちりちヂミ	p 45
36	勝負！スクランブルエッグ	p 46

メニュー25 【即戦力！明太とろろ丼】



組み合わせ例
みそ汁 小松菜のごま和え



1 《材料（1人分）》

- | | | | |
|---------|------|------------|------|
| ・発芽玄米ご飯 | 230g | ・長いも | 100g |
| ・辛子明太子 | 20g | ・あおさのり | 小さじ1 |
| ・卵黄 | 1個 | (刻みのりでもよい) | |
| ・しょうゆ | 適量 | | |

2 《作り方》

- ① 長いもは、皮をむいてすりおろす。
 - ② 辛子明太子は、薄皮をとり、①に混ぜる。
 - ③ あおさのりを入れてさらに混ぜる。
(刻みのりの場合は、ご飯の上に直接のせてとろろと混ぜない。)
 - ④ ご飯の上に③と卵黄をのせて出来上がり。
- 辛子明太子の辛さや入れる量によってしょうゆの量を加減する。

3 【調理の時間】 7分

メニュー26 【シャキシャキレタスの ツナチャーハン】



1 《材料（1人分）》

・ ご飯	1 杯分	・ 玉ねぎ	5 0 g
・ ツナ（缶）	4 0 g	・ ちりめんじゃこ	1 0 g
・ レタス	2 枚	・ 塩	少々
・ こしょう	少々	・ しょうゆ	大 2
・ 卵	1 コ	・ サラダ油	小 1
・ 白ごま	小 1 / 2		

2 《作り方》

- ① 玉ねぎは1 c mの角切り、レタスは短冊切りにする。
- ② 卵と油で炒り卵を作る。
- ③ フライパンにツナを入れ、玉ねぎを炒める。
- ④ ご飯とちりめんじゃこを加え炒め、塩こしょうをする。
- ⑤ ②とレタスをさっくり混ぜる。
- ⑥ 鍋肌からしょうゆを入れ炒め白ごまをふって仕上げる。

3 【調理の時間】 1 5 分

メニュー27 【パワー発揮！玉子丼&みそ汁】



1 《材料（2人分）》

○玉子丼

- ・ ご飯 200g
- ・ 玉ねぎ（せん切り） 1/2個
- ・ 三ツ葉（2~3に切る） 1/3束
- ・ めんつゆ 大さじ3
- ・ 水 1/2カップ
- ・ 卵（といておく） 2個

○みそ汁

- ・ キャベツ 葉1枚
- ・ カボチャ 100g
- ・ 油揚げ（油抜きし短冊切り） 1/2枚
- ・ だし汁 2カップ
- ・ みそ 大さじ1と1/2

2 《作り方》（玉子丼のみ）

- ① 鍋にめんつゆ、水を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎに火が通ったら卵を回し入れ、ふたをして煮る。
- ② 卵が固まってきたら三ツ葉を散らし、ふたをして火をとめる。
- ③ ご飯を盛り②を汁ごとのせる。

3 【調理の時間】 20分

メニュー28 【栄養満点！ひじきごはん & サケのしょうゆバター焼き】



1 《材料（1人分）》

○ひじきごはん

・ ご飯 ・ ひじき入り煮豆（市販品1袋） ・ きぬさや 少々

○サケのしょうゆバター焼き

・ 鮭切り身 1切れ ・ バター 8g ・ しょうゆ 大さじ1/4

2 《作り方》

ひじきごはん

- ① ご飯に、ひじき入りの煮豆を混ぜ合わせる。
(さっとゆでた、きぬさやを千切りにして加えると彩りがよくなります。)

サケのしょうゆバター焼き

- ① フライパンを熱し、バターを入れサケを焼く。(中火)
- ② 片面が焼けたら、返して焼き、しょうゆを加える。

3 【調理の時間】 12分

メニュー29 【タンパクたっぷり納豆ドリア】



1 《材料（1人分）》

- | | | | |
|--------|-------|-----------|---------------|
| ・ ご飯 | 1 杯 | ・ 納豆 | 1 パック（たれ、からし） |
| ・ 牛乳 | 大さじ 1 | ・ みそ | 大さじ 1 / 2 |
| ・ 焼きのり | 1 枚 | ・ とろけるチーズ | 適量（好みで） |
| ・ しょうゆ | 少々 | | |

2 《作り方》

- ① 納豆の調味料（たれ、からし）を入れてよく混ぜる。
- ② 耐熱皿にご飯を平らにのせ、牛乳とみそをかるく混ぜあわせ全体にかける。
- ③ ②の上に焼きのり（刻んだもの）をしき、納豆をのせ、チーズをかける。
- ④ オーブントースターで、約5分くらいこんがり焼く。

3 【調理の時間】 10分

- 運動を行う当日は、糖質をしっかり補給する必要があります。
ご飯で糖質をしっかりとって、筋肉の修復に役立つたんぱく質もたっぷりとれる一品です。いつもある材料で、調理は簡単です。
果物でビタミンを補い、飲み物を足せばバランスも良くなります。

メニュー30 【パワフルタコライス】



1 《材料（4人分）》

・ご飯	茶碗4杯	・合びき肉	150g
・にんにく 1片	(みじん切り)	・玉ねぎ 1/2個	(みじん切り)
・にんじん30g	(みじん切り)	・オリーブ油	大さじ1
・ケチャップ	大さじ2	・ウスターソース	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1	・チリパウダー	小さじ1/2
・食塩	小さじ1/2	・こしょう	少々
・レタス	2枚(せん切り)	・トマト	1個(角切り)
・ピザ用チーズ	大さじ4		

2 《作り方》

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、合びき肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ③ ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チリパウダー、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 皿にご飯を盛り、その上にレタス、肉、トマトをのせ、最後にチーズをかける。

3 【調理の時間】 15分

メニュー31 【トントン拍子勝ち上がりうどん】



1 《材料（2人分）》

- | | | | | | |
|--------|--------|-------|-----|-------|------|
| ・ゆでうどん | 2玉 | ・かつお節 | 10g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1/2 | ・かまぼこ | 4切れ | ・小松菜 | 1/2束 |
| ・ねぎ | 1/2本 | ・切り餅 | 2個 | | |

2 《作り方》

- ① 鍋に湯をわかし、ゆでうどんを温める。
 - ② かつお節でだしをとる。
 - ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、しょうゆ・みりんを加え、味を整える。
 - ④ 小松菜はゆでて水にとる。絞って食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ ねぎは小口に切る。
 - ⑥ 餅は焼いておく。
 - ⑦ 器にうどんを入れ③を注ぎ、餅、小松菜、かまぼこ、ねぎをのせ仕上げる。
- かまぼこの代わりに鶏肉、豚肉でもよい。
この場合、だし汁で、煮てから調味する。
- 仕上げに七味唐辛子やすりゴマを振り入れてもよい。

3 【調理の時間】 15分

メニュー32 【いざ!スペシャルカルボナーラ】



1 《材料（1人分）》

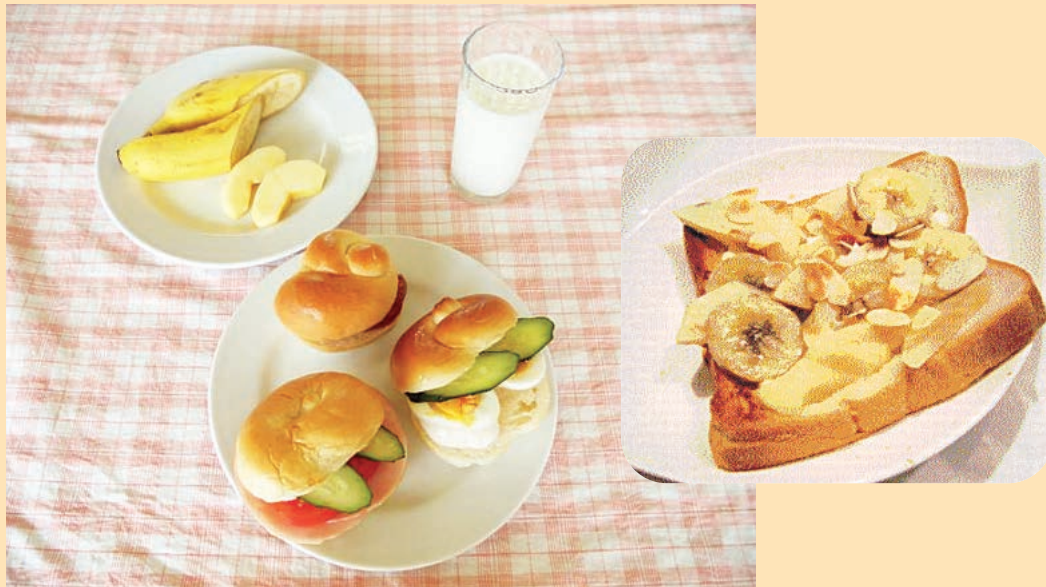
・スパゲッティ	80g	・生クリーム	100cc
・玉ねぎ	30g	・ホールコーン(缶詰)	大さじ1
・ベーコン	2枚	・ぶなしめじ	1/4房
・塩、こしょう 少々		A { 粉チーズ	大さじ1
		卵	1個

2 《作り方》

- ① フライパンにベーコン、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ② ①にホールコーン、調味料を入れて牛乳を入れて煮る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティをゆでて、ザルに取り、Aをからめて②に加え、最後に生クリームを入れて、味を整える。

3 【調理の時間】 10分

メニュー33 【パワーアップサンドメニュー】



1 《材料（1人分）》

・ロールパン	3個	・バナナ	1本
・きゅうり（薄切り）	4枚	・りんご	1／4個
・ゆで卵（薄切り）	1個	・牛乳	200ml
・ハム	2枚	・トマト（薄切り）	1／2個
・マヨネーズ	大さじ1	・いちごジャム	大さじ1
・はちみつ	大さじ1	・スライスアーモンド	少量

2 《作り方》

- ① ロールパン3個に切れ目を入れ、2個にマヨネーズを塗り、1個はいちごジャムを塗る。（好みに塗ってください。）
 - ② ①のパンに、ハム、トマト、きゅうり、バナナ、はちみつ等をはさみ、サンドを作る。
- リンゴの皮をむき、食べやすい大きさに切って食べたり、スライスしたりしてパンにはさむことも好みとする。

3 【調理の時間】 15分

メニュー34 【こころ一番！ スペシャルバナナトースト】



1 《材料（4人分）》

○バナナトースト

- | | | | | | |
|-------|-----|------|-----|------|----|
| ・食パン | 4枚 | ・バター | 12g | ・バナナ | 2本 |
| ・ハチミツ | 20g | ・きなこ | 適量 | | |

○スペシャルオムレツ

- | | | | | | |
|------|------|--------|------|------|-----|
| ・卵 | 8個 | ・ベーコン | 4枚 | ・トマト | 小1個 |
| ・玉ねぎ | 1/3個 | ・ピーマン | 1個 | ・チーズ | 60g |
| ・油 | 適量 | ・ケチャップ | 大さじ4 | | |

2 《作り方》

バナナトースト

- ① 食パンをトースターで焼きバターをつけ、バナナをおき、ハチミツをかける。(好みできなこ、ジャム、チョコレート等をかける。)

スペシャルオムレツ

- ① 卵を割りほぐした中に、細かく切ったベーコン、トマト、玉ねぎ、ピーマンとチーズを加えて混ぜ、フライパンで焼き、ケチャップをかける。

3 【調理の時間】 30分

メニュー35 【あきらめない！ ネバネバもちりちりチヂミ】



1 《材料（2人分）》

・もち	2個（5mm角に切る）	・納豆	1パック（水でさっと洗う）
・万能ねぎ	60g（きざむ）	・サラダ油	20g
A {	小麦粉 150g	B {	しょうゆ 大さじ2
	塩 5g		酢 大さじ2
	水 250g		ごま油 小さじ2

2 《作り方》

- ① Aをまぜ合わせる。
- ② ①にもち、納豆、万能ねぎを加えよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油10g入れ、生地を半量を入れ焼く。
- ④ ふたをし、途中で返して両面焼く。
- ⑤ Bをまぜて、たれを作る。
- ⑥ 焼きあがったら食べやすい大きさに切り、たれをつけて食べる。

3 【調理の時間】 10分

メニュー36 【勝負！スクランブルエッグ】



1 《材料（1人分）》

・ブロッコリー	40g	・赤パプリカ	1/4個
・卵	1個	・塩、こしょう	少々
・バター	10g		

2 《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切り、ゆでておく。
- ② 赤パプリカは、種を取り、大きめのざく切りにする。
- ③ 卵は割り、といておく。
- ④ フライパンにバターを入れて火にかけ、赤パプリカ、ブロッコリーを炒める。
- ⑤ 塩、こしょうで味付けし、③を流し入れ、混ぜ合わせる。

3 【調理の時間】 10分