



スポーツに欠かせない
栄養を摂ろう！
勝利めしクッキング



献立作成：地域活動栄養士PFCの会
主催：富士見市健康増進センター




チキン南蛮



材料：（4人分）

切り方：

鶏むね肉	2枚	600g 前後	
塩・こしょう		少々	
りんご	1/4個	50g	
醤油		大さじ1	
小麦粉		適量	
卵		1個	
サラダ油		大さじ3	
甘酢だれ 醤油		大さじ2	ボウルにあわせておく
砂糖		大さじ2	
酢		大さじ2	
付け合わせ ほうれん草	1/2束	150g	2～5cm幅に切る ピーラーでそぐ
人参		100g	
サラダ油		小さじ2	

作り方：

①鶏肉に塩・こしょうをしてビニール袋に入れ、すりおろしたりんご、醤油で下味をつける。（10～15分）
（👉 マヨネーズ大さじ1と1/3代用可）

②フライパンにサラダ油を入れ、人参、ほうれん草を炒めてお皿に取り出しておく。
（👉 季節やお好みの野菜に変更可）例）エリンギ1P、赤パブリカ1/2個、ピーマン2個など

③下味をつけた鶏肉の水分をふき取り、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて、フライパンに多めのサラダ油を入れ、火が通るまで中火で焼く。
（👉 鶏肉の大きさや火の通り具合によっては、蓋をして蒸し焼きにするとよい）

火が通ったら、合わせておいた甘酢をからめる。

④鶏肉を器に盛り、野菜を添える。



ワンポイントアドバイス！

○下味に「りんご」を使うとクエン酸サイクルを活発にする作用があり、疲労回復を促します。

○また下味に「マヨネーズ」を使ってよく揉みこむことによって、卵の成分が鶏肉になじんで柔らかくなります。

○鶏むね肉は、低カロリーですが、質の良い蛋白質が豊富です。また、ビタミンB6も含まれており、吸収が良いのが特徴です。運動の後の疲労回復にとってもよいでしょう。






タルタルソースディップ



材料：（4人分）

切り方：

絹ごし豆腐	1個	150g	<p>水切りしておく みじん切り</p>   
甘酢らっきょう		3~5粒	
粒マスタード	大さじ1と1/3	(20g)	
粉チーズ	大さじ1と1/3		
オリーブオイル	小さじ2		
塩・こしょう		お好みで適量	

作り方：

- ①ボウルに水切りした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでつぶし、みじん切りしたらっきょう、粒マスタード、粉チーズ、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ②塩・こしょうで味を整えて、ディップソースに仕上げる。



ワンポイントアドバイス！

- 低カロリー・高たんぱくな豆腐を使って、良質なたんぱく源をディップソースにして、筋肉量UPの一品に大変身！
(通常のマヨネーズ+ゆで卵のタルタルソースより、脂質を抑えてより効果的)
- 香辛料（粒マスタード）を利用し、塩分控えめに仕上げています。
いろいろな料理に合います。



アサリのあったかスープ

材料：（4人分） ※多めに出来上がります

切り方：



1～2cmの角切り

1～2cmの角切り、水にさらす
5mm幅に切る
小房に分ける



あさり（水煮缶）	1缶	130g
玉ねぎ	1個	200g
人参	1本	200g
じゃがいも	小2個	200g
ベーコン	4枚	60g
ブロッコリー		80g
オリーブ油		大さじ1

固形ブイヨン	2個
トマトジュース（食塩無添加）	400ml
水	400ml
塩・こしょう	少々

生クリーム	大さじ4
-------	------

作り方：

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいもは1～2cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらして水気を切る。ベーコンは5mm幅に切る。
ブロッコリーは、小房に分けて、電子レンジ（600W）1分加熱する。
- ②鍋に油を熱し、①のブロッコリー以外の野菜を炒め、全体に油が回ったら、トマトジュース・水・固形ブイヨンを加え、アクを除きながら、15～20分煮込む。
- ③あさりを缶汁ごと入れ、ブロッコリーも加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、生クリームをかけて出来上がり。



ワンポイントアドバイス！

- ★「生クリーム」でカロリーアップ
（カロリーをおさえたい家族分は、「生クリーム」は入れなくてもよい）
- ★「あさり」は、鉄分の豊富な食品です。
また、「トマトジュース」「じゃがいも」のビタミンCで、鉄の吸収を促します。
- ★ショートパスタを加えて煮込めば、1品でバランスの良い1食になります。
ごはんを入れれば、リゾットに！チーズをプラスしてカルシウムUP。