勝ち弁レシピ リカバリーメニュー2014 in ±別

練習や試合後のリカバリー(回復)には食べる時間によって、レシピを考えることが重要です!

適切な時間に食事をして、適切な時間に寝ることが強い身体をつくるためのカギになります。





勝ち弁レシピ ~リカバリーメニュー2014 in士別

料理名	材料名	一人前材料(g)	作り方
ごはん	米	80	
①たたき	かつお	30	たまねぎをスライスし水にさらします。
	ポン酢	20	"かつお"をスライスして盛り付けます。 (スライスニンニクを挟むと美味しくなりま
	たまねぎ		す)
	小ネギ	5	ポン酢をかけ、小ネギを散らします。
	にんにく	2	
②カツ・ステーキ (下味)	かつお	60	しょうゆ:みりん=1:1、"しょうが"と"にん
	しょうが	10	にく"はお好みでに15分程度浸けこみます
	にんにく	1	0
	しょうゆ	20	
	みりん	20	
③ステーキ	②のかつお(1/2)	_	フライパンに少量のサラダ油をひき、高温
	②の漬けダレ	_	で焼き目を付けます。 フライパンから"かつお"取り出し、フライ
	サラダ油	2	パンに1の浸けダレを入れて煮詰めます。
	バター	2	
	にんにく	2	
④ ታツ	②のかつお(1/2)	_	②に小麦粉・卵・パン粉で衣をつけ、フラ
	小麦粉	2	イパンに少し多目のサラダ油をひき、焼き あげます。
	卵	10	
	パン粉	8	
	サラダ油	8	
⑤カツ(ソース)	ケチャップ	8	フライパンで調味料を煮詰めます。
	ウスターソース	8	
	砂糖	3	
⑥カツ・ステーキ 付け合せ	男爵	80	じゃがいもを一口大に切り、茹でます
	ベーコン	10	(8割)。 ブロッコリーも下茹でしておきます(8割)。
	ブロッコリー	20]ノフイハンに少重の沺をひさ、ヘコーンと
	たまねぎ	5	たまねぎを炒め、じゃがいもとブロッコリー を入れ、塩・コショウで味を調えます。
	パセリ	2	
⑦ベーコンと大豆 のトマトスープ	ベーコン	10	ベーコンとたまねぎを炒め、大豆、トマトジ
	たまねぎ	15	ュース、水を入れ、コンソメ、塩、コショウで 味を調えます。
	大豆水煮	20	仕上げに火をとめてから、生クリームを少
	トマトジュース	40	量入れます。
	コンソメ	1	
	水	70	
	生クリーム	3	
	塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	粗引き黒コショウ	0.05	