

# 勝ち弁レシピ 2015 トレーニング日の夕食



練習後20時までの夕食メニュー

☆「大豆とごぼうのハヤシライス」  
「アスパラと卵のサラダ」  
(炭水化物+たんぱく質+ビタミンB6・B1・B2)

①「大豆とごぼうのハヤシライス」  
“ごはんの炭水化物”と  
“牛肉のたんぱく質+ビタミンB6”で  
身体づくりを！  
“大豆のビタミンB1”で疲労回復！  
具たくさんにすることでルーを減らし、  
脂肪を抑えて！

作り方

- ・ たっぷりの玉ねぎスライスでルーを作る。
  - ・ 牛肉とごぼうと大豆をさっと炒めてルーと合せる。
- ※金平牛蒡が余っていたら牛肉と大豆を炒めたものに合わせるだけでもOK

②「アスパラと卵のサラダ」  
“卵のたんぱく質”で身体づくり、  
“卵のビタミンB2”で疲労回復！

作り方

- ・ アスパラと卵をそれぞれ茹でて、食べやすいサイズにカット。
- ・ 塩、こしょう、マヨネーズ、粒入りマスタードで味を調える。

