

20時までのリカバリーメニュー

- ・三色丼(鮭・玉子・大根葉)

ごはん(炭水化物)・鮭(たんぱく質+ビタミンB6)・玉子(たんぱく質+ビタミンB2)
大根葉(ビタミンB2)

- ・豚汁(牛乳入り)

豚肉(たんぱく質+ビタミンB1)・牛乳(カルシウム+ビタミンB2)

- ・ブロッコリーの肉味噌チーズ焼き

ブロッコリー(カルシウム)・豚肉(たんぱく質+ビタミンB1)・チーズ(ビタミンB2)



- ・三色丼(鮭・玉子・大根葉)
- ・豚汁(牛乳入り)
- ・ブロッコリーの肉味噌チーズ焼き

材 料

三色丼

- ・ごはん 大盛
- ・鮭 1/3切
- ・玉子1/2個
- ・大根葉 適量
- ・みりん / しょうゆ 各少々同量
- ・ガリ 適量
- ・かいわれ大根

豚汁

ブロッコリーの肉味噌チーズ焼き

- ・ブロッコリー 2片
- ・豚ひき肉 適量
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・長ねぎ 豚ひき肉と同量
- ・しょうが 1片
- ・サラダ油 少々
- ・みりん / しょうゆ / みそ 各少々同量
- ・片栗粉 少々

作り方

三色丼

- ①みりんとしょうゆを同量鍋に入れ、火を入れて沸騰したら火を止めて冷ましておく。
- ②鮭を焼き、ほぐしてから①に漬けておく。
- ③大根葉を少量の油で炒め、①に漬けておく。
- ④玉子を溶き、①を少量加え炒り玉子を作っておく。
- ⑤ごはん②、③、④をのせて、お好みで千切りしたガリやかいわれ大根を添えて完成。

ブロッコリーの肉味噌チーズ焼き

- ①ブロッコリーをゆでておく。
- ②フライパンに少量の油をひき、みじん切りのしょうが、豚ひき肉を炒め、みりん、しょうゆ、みそを加え、火が通ったらみじん切りの長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③アルミホイルに①を盛り、②をかけ、ピザ用チーズを散らす。
- ④オーブントースターでチーズが溶けて焼き色が付けば完成。

試合開始3時間前までのエネルギー補給メニュー

- ・えだ豆入り肉味噌おにぎり

ごはん(炭水化物)・豚肉(ビタミンB1)・長ねぎ(ビタミンB1の効果持続)
えだ豆(ビタミンB1)

- ・豚汁(牛乳入り)

豚肉(たんぱく質+ビタミンB1)・牛乳(カルシウム+ビタミンB2)



- ・えだ豆入り肉味噌おにぎり
- ・豚汁(牛乳入り)

材 料

えだ豆入り肉味噌おにぎり

- ・ごはん 大盛
- ・えだ豆 適量
- ・肉味噌 適量
- ・食塩 少々

豚汁

- ・豚モモ肉 適量
- ・大根
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・じゃがいも
- ・とうふ
- ・つきこんにゃく
- ・長ねぎ
- ・しょうが
- ・酒
- ・だし汁
- ・みそ
- ・ごま油
- ・牛乳

作り方

えだ豆入り肉味噌おにぎり

- ①前日夕食の肉味噌とさやから外したえだ豆をごはんに混ぜておにぎりを握る。

豚汁(牛乳入り)

- ①フライパンに少量の油をひき、千切りのしょうが、豚肉、ささがきごぼう、つきこんにゃく、大根、にんじん、じゃがいもを炒め、だし汁を入れて煮込む。
- ②①に火が通ったら、豆腐を加え、味噌で味を整える。
- ③②に長ねぎを加えて火を止め、牛乳とごま油を少々加えて完成。