

20時までのリカバリーメニュー

・シーフードカレー

ごはん(炭水化物)

ほたて(たんぱく質+ビタミンB6・B1)

いか(たんぱく質+タウリン)

ブロッコリー(カルシウム)

・ミルポテドリンク

じゃがいも(炭水化物+ビタミンB1・B2)

牛乳/ヨーグルト(カルシウム+ビタミンB2)

きな粉(ビタミンB1)

1000kcal

たんぱく質比10%(10%以上)

脂質比 21%(25%以下)

炭水化物比 69%(60%以上)

ビタミンB1充足率80%

ビタミンB2充足率90%

ビタミンB6充足率130%

・シーフードカレー(ほたて・いか・ブロッコリー) ・ミルポテドリンク

材 料

シーフードカレー

- ・ごはん 大盛
- ・ベビーほたて 20g
- ・いか 16g
- ・ブロッコリー 20g
- ・ベーコン 10g
- ・にんにく / しょうが 適量
- ・たまねぎ 100g ・にんじん 20g
- ・カレールー 1/2人前 ・カレー粉 3g
- ・トマトジュース 50cc ・ネクター 20cc
- ・しょうゆ 少々 ・水 60cc
- ・白ワイン 少々
- ・オリーブオイル 少々

ミルポテドリンク

- ・マッシュポテト 10g
- ・水 40cc
- ・牛乳 100cc
- ・ヨーグルト 20g
- ・はちみつ / 砂糖 15g
- ・きな粉 1g
- ・レモン汁 数滴

作り方

シーフードカレー

- ①みじん切りにしたしょうが、にんにくをオリーブオイルで炒め香りが出たら、みじん切りにしたベーコン、ベビーホタテ、いかを炒め、白ワインを加えて2、3分加熱し、取り出しておく。
- ②フライパンは洗わずに、半のみじん切りにしたたまねぎを炒めすりおろしたたまねぎ(半分)、にんじん、トマトジュース、ネクターを入れ、15分煮込む。
- ③ブロッコリーはあらかじめ茹でておく。
- ④②をカレールー、カレー粉、しょうゆで味を整え、①、③を合わせて1、2分加熱したら完成。

ミルポテドリンク

- ①牛乳、水、マッシュポテト、はちみつ/砂糖、きな粉を鍋で加熱し沸騰の直前で火を止め、冷やしておく。
- ②①にヨーグルト、レモン汁を加えて掻き混ぜたら完成。

試合開始3時間前までのエネルギー補給メニュー

・ホタテベーコンおにぎり

ごはん(炭水化物)・ホタテ(ビタミンB1・B6)・ベーコン(ビタミンB1)
青菜(ビタミンB2)

・じゃがいも汁

じゃがいも(炭水化物+ビタミンB1・B2)・長ねぎ(ビタミンB1の効果持続)

700kcal

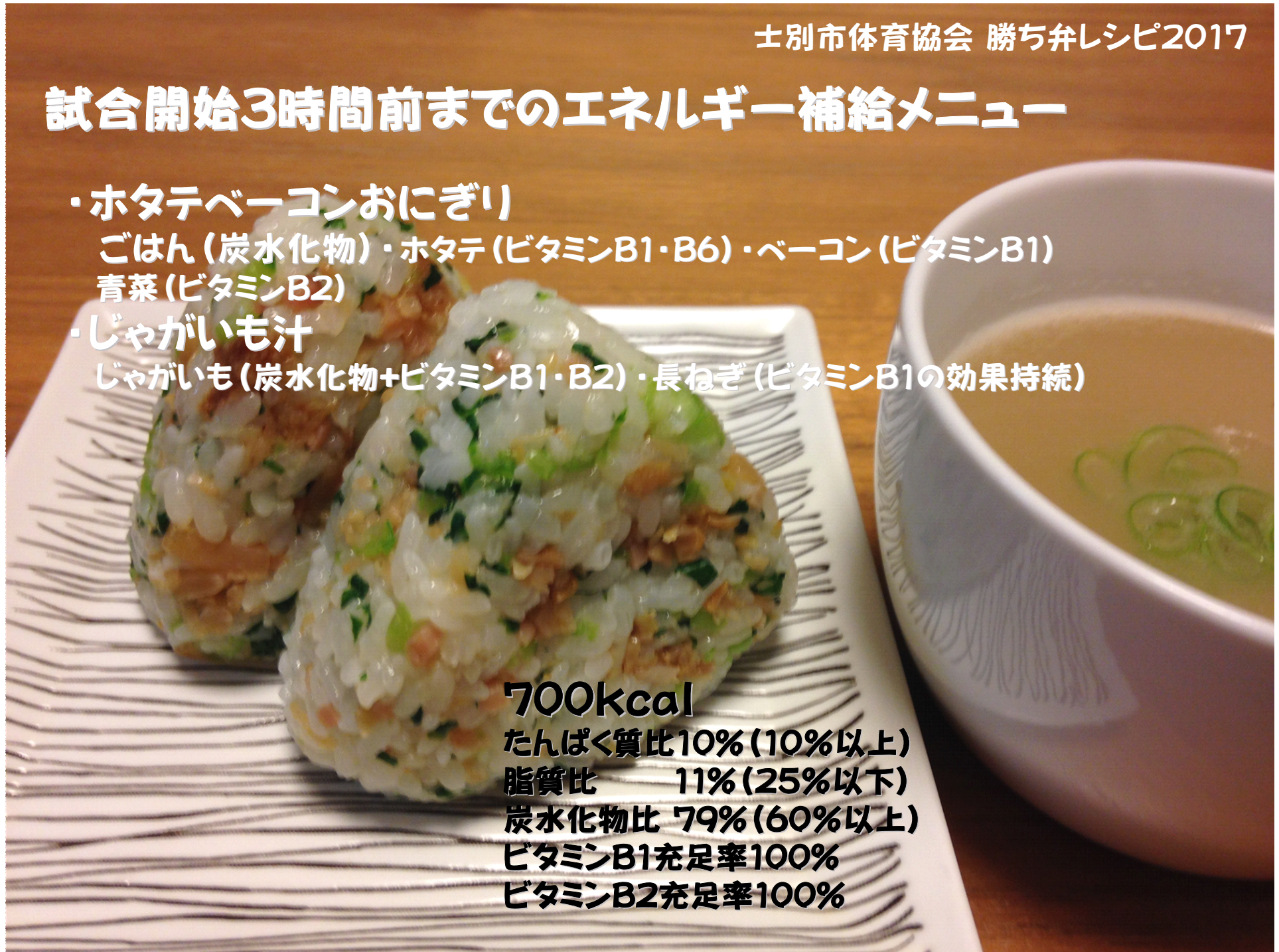
たんぱく質比10%(10%以上)

脂質比 11%(25%以下)

炭水化物比 79%(60%以上)

ビタミンB1充足率100%

ビタミンB2充足率100%



・ほたてベーコンおにぎり ・じゃがいも汁

材 料

ほたてベーコンおにぎり

- ・ごはん 大盛
- ・ほたてふりかけ 適量
- ・青菜 適量
- ・食塩 少々

じゃがいも汁

- ・じゃがいも 10g
- ・マッシュポテト 10g
- ・めんつゆ 20cc
- ・水 120cc
- ・ねぎ 少々

※ほたてふりかけ

- ・ベビーホタテ 30g
- ・ベーコン 10g
- ・しょうが 1片
- ・ごま 少々
- ・みりん / しょうゆ 各小さじ1

作り方

ほたてベーコンおにぎり

- ①ほたてふりかけと青菜をごはんに混ぜておにぎりを握る。

じゃがいも汁

- ①鍋に水を張り、サイコロ状に切ったじゃがいもを茹でる。
- ②じゃがいもに火が通ったら、茹で汁を捨て、水、めんつゆ、マッシュポテトを加え、温まったらねぎを加えたら完成。

※ほたてふりかけ

- ①ベビーホタテは貝柱とひもを分けて、ひもはみじん切りに。
- ②ベーコン、しょうがもみじん切りにし、フライパンで炒め、ベーコンの油が出てきたら①とごまを加え、パラパラになるまで炒め、みりんとしょうゆで味を整える。