

20時までのリカバリーメニュー 3時間前までのエネルギー補給メニュー

・アスリートぎょうざ

ごはん(炭水化物)

ぎょうざ

- ・豚赤身ひき肉(たんぱく質+ビタミンB1)
- ・鶏むね肉(たんぱく質+ビタミンB6)
- ・豆腐(たんぱく質+ビタミンB1)
- ・ねぎ(アリシン)

950kcal

たんぱく質比20%(10%以上)

脂質比 12%(25%以下)

炭水化物比 69%(60%以上)

ビタミンB1充足率100%

ビタミンB2充足率80%

ビタミンB6充足率100%

・アスリートぎょうざ

材 料

リカバリーぎょうざ

- ・ごはん 大盛
- ・ぎょうざの皮 10枚
- ・豚赤身ひき肉 50g (しお・こしょう)
- ・鶏むね肉 75g (砂糖・白ワイン)
- ・もめん豆腐 25g
- ・ねぎ 30g
- ・生しいたけ 1個
- ・しょうが 1片
- ・ガラスープの素 1.5g
- ・かたくり粉 適量

エネルギー補給ぎょうざ

- ・おにぎり 3個
- ・リカバリーぎょうざ 3個
- ・水 150cc
- ・ガラスープの素 1g
- ・しょうゆ・こしょう 少々
- ・ごま油 数滴
- ・ねぎ 少々

作り方

リカバリーぎょうざ

- ① みじん切りにしたしょうが、しいたけ、ねぎを50ccのスープで火入れをして冷ましておく。
- ② 豚ひき肉はしお・こしょうして粘りが出るまで練っておく。
- ③ 鶏むね肉は7mm角のサイコロ状に切り、砂糖と白ワインに漬けておく。
- ④ ①②③を合わせてぎょうざのタネをつくり、15分程ねかせる。
- ⑤ ④ぎょうざの皮につつまみ、少量の油と残りのスープで焼き上げる。

エネルギー補給ぎょうざ

- ① ガラスープの素としょうゆ、こしょうでスープをつくる。
- ② リカバリーぎょうざを入れて、ぎょうざの皮が透き通って浮いてきたら、ごま油を数滴たらす。
- ③ みじん切りまたは小口切りのねぎを散らして完成。