

勝ち弁レシピ2023

◆エネルギー補給◆

肉みそチーズおにぎり
肉みそ玉子

◆リカバリー◆

肉みそサラダチキン丼



勝ち弁レシピ 材料と作り方

ベース料理(ビタミンB1)	肉みそ	豚赤身ひき肉/VB1・たんぱく質	60
		酒	10
		しょうゆ	10
		生姜	10
		生姜	10
		サラダ油	3
		みそ	10
		長ねぎ/アリシン	20
エネルギー補給	肉みそチーズおにぎり	ごはん/炭水化物	0.33
		チーズ(ピザ用)/Ca・VB2	15
		※肉みそ	15
		食塩	0.5
	肉みそ玉子	のり(1/3カット)	1
		鶏卵/VB2・たんぱく質	1
		水	10
		※肉みそ	15
リカバリー	肉みそサラダチキン丼	サラダ油	3
		ごはん/炭水化物	0.66
		鶏むね肉/たんぱく質・VB6	1/3
		きび砂糖(下処理)	5
		酒(下処理)	10
		ポン酢	50
		水	50
		にんにくチューブ/VB6・アリシン	5
		きび砂糖	5
		※肉みそ	30
		小松菜/VB2	20
		きび砂糖	2
しょうゆ	3		

◆ベース料理

- ①「豚ひき肉」、「酒」、「しょうゆ」、半分量すりおろした「生姜」を混ぜ合わせる。
- ②手鍋に「サラダ油」をひき、中火で①を炒め、火が通ったら残りの半分量をみじん切りにした「生姜」と「みそ」と「水」100cc程度加えて、水分がなくなるまで煮込む。
- ③②にみじん切りの長ねぎを加えて混ぜたら完成。

◆エネルギー補給

- ①あらかじめ炊いてある「ごはん」に「肉みそ」と「チーズ」を入れたおにぎりを握る。

- ②「肉みそ」を入れた玉子焼きを焼く。

◆リカバリー

- ①「鶏むね肉」にフォークで多数の穴をあけ、「酒」と「きび砂糖」に15分程度漬けておく。
- ②雪平鍋に「ポン酢」、「水」、「にんにくチューブ」、「きび砂糖」と①を入れ、中火で沸騰してから7分、ひっくり返して7分加熱し火を止め、更にひっくり返してアルミホイルをかけて7分余熱で火をいれる。
- ③「小松菜」をゆでてみじん切りにし、「きび砂糖」と「しょうゆ」に漬けておく。
- ④あらかじめ炊いてある「ごはん」にスライスした②と③と「肉みそ」をのせ、煮詰めた②の煮汁をかけたら完成。