



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

○アスリートに必要な良質タンパク質・ビタミンB1を補給！

○「まごわやさしい」※1でバランスを。

野菜たっぷりビタミン・ミネラルで体の調子を整える！

○ハーブの香りによる減塩・心の栄養・リラックス効果を！

ま	=	まめ (大豆製品)
ご	=	ごま (ナッツ類)
わ	=	わかめ (海藻類)
や	=	やさい
さ	=	さかな
し	=	しいたけ (キノコ類)
い	=	いも (いも類)

①主食 - ネバ盛りごはん



【献立】(材料・分量) 2人分

米	300g
じゃこ	20g
納豆	2パック
めかぶ	80g
温泉卵	2個
小ねぎ	10cm
にんにく醤油	適量

【作り方】

- ①炊き上がった米を器に盛り、その上にじゃこ、納豆、めかぶ、温泉卵、小口切りにした小ねぎを順に乗せる
- ②にんにく醤油をお好みの量かける

～ 完 成 ～

【ポイント】

糖質のごはんに、じゃこでカルシウム、めかぶでミネラル、温泉卵で必須アミノ酸とタンパク質を補給。さらに、小ねぎとにんにく醤油は疲労回復効果あり。

トレーニングの後で体力が落ちていても、丼物・ネバネバ効果で食べやすい。じゃこをしらす、小えびに変えたり、オクラを加えてもよし。

※1 日本の伝統食に使われる食品の頭文字をとって覚えやすくしたもの。料理にこれらをまんべんなく使うだけで、自然と栄養バランスのよい食事ができる。



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

②汁物 - 鮭みそバターカレースープ



【献立】(材料・分量) 2 人分

スモークサーモン(ミニカット)	10切
キャベツ	30g
ミニトマト	4個
スライスチーズ	2枚
水	300cc
ローリエ	1枚
イタリアンパセリ茎	1本
カレーパウダー	小さじ1/2
麴みそ	大さじ1弱
粗糖、塩	適量
バター	10g
白ごま、タラゴン(ドライ)	
イタリアンパセリ葉	
EXVオイル	適量

【作り方】

- ①スモークサーモンを湯抜きする
- ②鍋に水を入れ、ローリエとイタリアンパセリ茎はお茶パックに入れた状態で鍋に入れる。そこにキャベツ、湯抜きしたスモークサーモンを加えひと煮立ちさせ、カレーパウダー、麴みそ、粗糖、塩で味を整える
- ③器に軽くつぶしたミニトマト、スライスチーズを入れ、②を盛り付ける。白ごまは指ですりつぶし、バター、イタリアンパセリ、タラゴン、EXVオイルを乗せて仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

鮭にはタンパク質、ビタミンB6が含まれ、カレーテイストで疲れているときでも食欲をそそる。また、キャベツからはビタミンCと消化吸収アップのビタミンU、トマトからは抗酸化作用が期待され、麴みそからはアミノ酸も摂取できる。

加工品(スモークサーモン)を使うことで手軽に調理でき、時短にもなる



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

③主菜 - 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ



【献立】(材料・分量) 2人分

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
ブロッコリー(小ひさ)	60g
ピーマン	2個
水	適量
セージ(フレッシュ)	適量
ミニトマト	6個
スモークナッツ	大さじ1
ほっきびし	適量
にんにく醤油	大さじ3
レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋に水、セージを入れ沸騰させる
- ②沸騰したら、豚肉、ブロッコリー、輪切りにしたピーマンの順にお湯にくぐらせ、バットに取り出す
- ③器に②を盛り付け、半分に切ったミニトマト、荒く砕いたスモークナッツ、ほっきびし、にんにく醤油、レモン汁で仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

豚肉からはビタミンB1を補給し、タンパク質補給・抗酸化作用のあるミニトマト、ブロッコリー、ピーマンのビタミンC効果で免疫カアップも期待できる。

食材をくぐらせたお湯は出汁がたっぷり、塩コショウで味を整え、卵を割り入れ、ネギを乗せてスープとしてもいただける。食欲のないときには、ラー油を加えてもよし。



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

④副菜1 - 長芋とオクラのハスカップ和え



【献立】(材料・分量) 2人分

オクラ	2本
塩	適量
長芋	60g
ちくわ	1本
ハスカップソース	大さじ1
バルサミコ酢	小さじ2
醤油	適量

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、塩で板ずりしたオクラを茹で、粗熱がとれたら輪切りにする
- ②ボウルに輪切りにしたオクラ、2cm角に切った長芋、輪切りにしたちくわを入れ、ハスカップソース、バルサミコ酢、醤油で和える

～ 完 成 ～

【ポイント】

長芋、オクラを、アントシアニン・抗酸化作用のあるハスカップで和えることで疲労回復アップが期待できる。

疲れがたまっているときにはさらに、リンゴ酢、レモン汁などを加えてもよし。また、ハスカップの季節には、ぜひ生ハスカップを添えて。



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

⑤副菜 2 - 豆腐とはんぺんのサラダ



【献立】(材料・分量) 2 人分

豆腐	1/2 丁
はんぺん	1/2 枚
きゅうり	1/3 本
塩	適量
かいわれ大根	1/4 パック
塩こんぶ	適量
ごま油	大さじ 1

【作り方】

- ①薄切りにしたきゅうりを塩もみし、5～10分ほど置いたら軽く絞る
- ②器にサイコロ切りにした豆腐、はんぺんを盛り付け、きゅうり、かいわれ大根、塩こんぶを乗せ、ごま油をかけて仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

タンパク質たっぷりの豆腐とはんぺんと、塩こんぶでミネラルも豊富。白ごま、ごま油でさらにミネラルアップ。豆腐は木綿・絹などお好みで。



高校生アスリートフードメニュー(夕方編)

～筋力アップ & パワーアップ & メンタルヘルスのために～

⑥フルーツヨーグルト



【献立】(材料・分量) 2 人分

プレーンヨーグルト	60g
いちご	4粒
ゴールデンキウイ	1/2個
バナナ	1/2本
10種のミックス豆	10g
食べるしょうが	10g

【作り方】

- ①いちご、キウイ、バナナを食べやすい大きさに切る
- ②器にヨーグルトを盛り、いちご、キウイ、バナナ、ミックス豆、食べるしょうがを乗せる

～ 完 成 ～

【ポイント】

ヨーグルトにビタミンCたっぷりのフルーツ、バナナのビタミンB6を加えることで、主菜、副菜2のタンパク質の代謝をさらに高めてくれる。旬のフルーツに変えることで、季節感も味わえる。