

テーマ『ジュニアアスリート向けのバランスの良い食事』

《主食》 ごはん

大人用の茶わん1.5～2杯

(材料)	1人分	重量
ごはん	300 g	300



《主菜》 豚ヒレ肉のしょうが焼き

しょうが焼き用の肉に代用可能です。

材料	2人分	重量	
豚ヒレ肉	6枚	160	
小麦粉	小さじ2	4	
おろししょうが	大さじ1/2	7.5	
おろしにんにく	小さじ1/2	2.5	
㊦	しょうゆ	小さじ2	12
	酒	小さじ2	10
	さとう	小さじ2	6
サラダ油	大さじ1/2	6	
レタス	40 g	40	
トマト	1/2個	100	
パセリ	5 g	5	
小ねぎ	4 g	4	

(作り方)

- ① 付け合わせのレタスは手でちぎり、トマトはくし切りにする。
- ② 豚ヒレ肉はフォークで刺して柔らかくする。  
表面に薄力粉をまぶす。
- ③ しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切りにし、  
㊦の調味料と混ぜておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②を焼く。  
両面が焼けたら、③を入れて絡める。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、レタス、トマト、パセリを添え、  
小口切りにしたねぎを散らす。

《副菜》 おから入りポテトサラダ

材料	2人分	重量
じゃがいも	1/2個	70
おから(生)	20 g	20
にんじん	20 g	20
赤たまねぎ	20 g	20
きゅうり	20 g	20
コーン缶詰	16 g	16
マヨネーズ	大さじ1・2/3	20
こしょう	少々	0

(作り方)

- ① おからをフライパンで乾煎りし、水分をとばす。
- ② じゃがいもはひと口大に、にんじんはいちょう切りにして  
茹でる。水気をきって熱いうちにマッシュする。  
(にんじんはつぶれなくてもよい)
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩もみ(分量外)をする。  
しんなりしたら水ですすぎ、水気をきる。  
赤玉ねぎは薄切りにし、水にさらしたあと、水気をきる。
- ④ ボウルにすべての材料と調味料を入れて混ぜ合わせ、  
器に盛りつける。

## 《汁物》 肉団子スープ

材料	2人分	重量	(作り方)	
鶏肉 (ひき肉)	80 g	80	① 鶏肉、④を合わせ、粘り気がでるまで混ぜ、スプーンなどで、団子状に成型する。	
④ {	酒	6 g		② しいたけは石づきをとり薄切り、にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は3~4cm幅、しょうがはせん切りにする。
	しょうゆ	小さじ1/2		
	かたくり粉	4 g		
しいたけ	20 g	20	③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰したら①を入れる。	
にんじん	10 g	10		
チンゲン菜	20 g	20	④ 肉団子に火が入ったら②を入れ、すべての材料に火が通るまで加熱する。⑤で味を整え、器に盛る。	
しょうが	2.5 g	2.5		
水	240ml	240		
鶏がらスープの素	2.5 g	2.5		
⑤ {	うすくちしょうゆ	3 g		
	こしょう	少々		
	ごま油	小さじ1/2		

## 《おやつ》 フルーツふわもち白玉

くだものの目安: 1日200g

(材料)	4人分	重量	(作り方)
キウイフルーツ	1個	80	① キウイフルーツはいちょう切り、すいかと黄桃は2cmの角切りにする。
すいか	160 g	160	
黄桃缶詰	60 g	60	② 白玉粉に水切りした豆腐を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。食べやすい大きさに丸め、まん中をへこませる。お湯を沸かした鍋に入れ、浮き上がってきたら1~2分茹で、冷水にとって冷ます。
白玉粉	50 g	50	
絹ごし豆腐	60 g	60	
さとう	28 g	28	③ さとうと水を鍋に入れ沸騰させ冷ましておき、黄桃缶詰の汁を混ぜ合わせてシロップを作る。
水	100ml	100	
黄桃缶詰の汁	45ml	45	④ 器に①と②を盛り合わせ、③のシロップをかける。

## 《乳製品》 牛乳

スポーツをしている人はできるだけ毎食、乳製品をとりましょう。

(材料)	1人分	重量
牛乳	100ml	100

### 【1人分の栄養量】

※1000kcalの食事例です。必要に応じて量を調節してください。

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
ごはん	468	6.0	0.6	103.8	0.0	0
豚ヒレ肉のしょうが焼き	164	15.9	5.4	11.1	1.0	75
おから入りポテトサラダ	109	1.6	7.7	5.8	0.3	33
肉団子スープ	97	6.4	5.5	4.4	1.1	16
フルーツふわもち白玉	126	1.9	0.7	27.2	0.0	0
牛乳	61	3.0	3.5	4.4	0.1	0
<b>合計</b>	<b>1025</b> キロカロリー	<b>34.8</b> g	<b>23.4</b> g	<b>156.7</b> g	<b>2.5</b> g	<b>124</b> g

※分量は正味重量 (皮・殻や骨を除いたもの) で示しました。 大さじ1 = 15ml 小さじ1 = 5ml