



大学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・タウリン・ミネラル補給！

○「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 - ジャがいも・とうきび焦がしバター醤油ごはん



【献立】(材料・分量) 2 人分

米	300g
ジャがいも (3cm角切り)	60g
塩	適量
枝豆	30g
とうきび (缶詰)	30g
☆バター	10g
☆醤油	適量
☆粗糖	適量

【作り方】

- ①米を研ぎ水量を合わせ、塩を加えて薄味に整える。その上にアク抜きをしておいたジャがいもを乗せて炊飯する。炊き上がったら枝豆を加える
- ②フライパンを温めバターを溶かし、とうきびを炒め軽く焦げ目がついたら☆を加えて全体にからめる
- ③器に ①を盛り付け、②を乗せる

～ 完 成 ～

【ポイント】

主食は、ご飯の糖質にタンパク質の代謝を高めてくれるビタミンB6を含むとうきび、糖質をエネルギーに変える役割のビタミンB1・鉄分を豊富に含む枝豆、ビタミンCたっぷりのジャがいもで糖質確保。

疲れて食欲がなかったり、排せつリズムが乱れているときには、ジャがいもを食物繊維が豊富なさつまいもに変えることで、胃腸にやさしく働きかけ、体の負担を減らしてくれる。

*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あがる。



大学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 - ほっき豆乳スープ



【献立】(材料・分量) 2 人分

ほっきの花(珍味)	6包(20g)
水	100cc
10種類のミックス豆	40g
にんじん(リボンスライス)	60g
ブロッコリー	60g
ぶなしめじ	30g
豆乳	200cc
塩、ブラックペッパー	
EXVオイル	適量
◇◆◇ ブーケガルニ ◇◆◇	
ローリエ 1枚、タイム 2本	
ブラックペッパー(粒) 5粒	
イタリアンパセリ 2本	

【作り方】

- ①鍋に水とほっきの花を入れ、20～30分置いたら火にかけて、ブーケガルニ、ミックス豆、ブロッコリー、ぶなしめじを加える
- ②沸騰したら、にんじん、豆乳を加え、ひと煮立ちしたらブーケガルニを取り出し、塩で味を整える
- ③器に②を盛り付け、ブラックペッパー、EXVオイルで仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

ほっきはビタミンB12、鉄分、葉酸が豊富で、造血機能があり貧血に効果がある。また、亜鉛も多く含まれ、アスリートにとっては頼もしい食材。加工品(珍味)を使うことで手軽に調理でき、時短にもなる。

豆乳を牛乳に変えることで、イライラや不安をやわらげてくれることも期待できる。

◇◆◇ ブーケガルニ ◇◆◇

ローリエは気持ちを落ち着かせる効果が、タイムは疲れをやわらげ、リラックスさせてくれるといわれている。



大学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 - 鶏肉のハーブ焼き ハスカップソース添え



【献立】(材料・分量) 2 人分

鶏むね肉	200g
塩コショウ	適量
☆ブラックペッパー	適量
☆ローズマリー、バジル、パセリ (各種ドライ)	各小さじ 1/2
☆E X V オイル	大さじ 2
にんにく	1/2 片
★ハスカップソース	大さじ 1
★E X V オイル	大さじ 1
★バルサミコ酢	小さじ 2
★レモン汁	小さじ 1/2
ベビーリーフ	60g

【作り方】

- ①鶏むね肉は皮を取り、厚みが均一になるように包丁を入れ、塩コショウをして 10 分ほど置く。その後、☆を全体にまぶす
- ②フライパンを温め、E X V オイルとにんにくを入れ ①を焼き、しっかり焼き色がついたら返す。ふたをして弱火で 10 分ほど蒸し焼きにし、ふたを外してから強火で 1 分焼く
- ③器に ②を盛り付けて★をかけ、ベビーリーフを添えて仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

鶏むね肉でタンパク質とビタミンB6、ハスカップソースでアントシアニンたっぷり、にんにくとともに抗酸化作用が疲労回復につながり、鉄分豊富で良い効果をもたらしてくれる。ハスカップの季節には、生のハスカップを添えるのも良い。



大学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 - スモークサーモンと白菜のオレンジ和え



【献立】(材料・分量) 2 人分

スモークサーモンスライス	30g
白菜	30g
オレンジ(皮をむいて)	30g
スペアミント(フレッシュ)	5～6枚
塩、ブラックペッパー	適量
☆EXVオイル	大さじ1
☆白ワインビネガー	小さじ2
☆レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ①スモークサーモンは食べやすい大きさに切り、白菜は葉を5cm、芯を1cmの薄切り、オレンジは2cmのざく切り、スペアミントはちぎって、すべてボウルに入れる
- ②ボウルに☆を加え、塩で味を整える
- ③器に②を盛り付け、ブラックペッパーで仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

サーモンにはタンパク質、ビタミンB6が含まれ筋力アップにつながり、白菜、オレンジのビタミンCがタンパク質の代謝を高めてくれる。

オレンジは、みかん・デコポン・グレープフルーツ(ルビー)など、柑橘類の種類を変えることで、また違った食感や味わいを楽しむことができる。



大学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 - 季節野菜のスタミナサラダ



【献立】(材料・分量) 2人分

春キャベツ	30g
スナップえんどう	4個
アスパラ	2本
ピーマン	1個
葉かぶ	4本
ミニにんじん	2本
なす	1本
いちご	2個
乾燥わかめ	20g
EXVオイル	適量
バジル(ドライ)	大さじ2
にんにく醤油	適量
スモークナッツ	適量
パルメザン粉チーズ	小さじ2
にんにく醤油	適量

【作り方】

- ①フライパンを温めEXVオイルをひき、野菜を入れ、軽く焼き色がついたら順に返す
- ②器に①を盛り付け、砕いたスモークナッツ、パルメザン粉チーズをふりかけ、カットしたいちご、水で戻したわかめを乗せ、にんにく醤油をかけて仕上げる

～ 完 成 ～

【ポイント】

亜鉛をたっぷり含む粉チーズと一緒に、季節の野菜をたっぷりいただく。生で食べられる野菜は軽く火を通すことでさらに甘みが増す。素材の味をそのままに、にんにく醤油で食欲増進。バジルの香りでリラックス効果を。

旬の食材は美味しさ満点。季節ごとに体が自然と欲する栄養を運んでくれる。