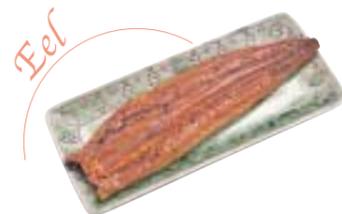




1人前
649キロカロリー

うなぎ + お酢で 疲労回復



うなぎはビタミンB群やEがたっぷり。ビタミンB₁は糖質の代謝を高めて疲労物質である乳酸の分解を促進してくれます。またお酢にも同様の働きがあるので、両方の効果が期待できるちらし寿司はいかがでしょう。お寿司にすると、さっぱりとたくさん食べられます。

材料(2人前)

うなぎ(蒲焼き)1/2枚
卵1/2個
絹さや10本
しらす30g
らっきょう8粒
にんじん1/3本
ご飯400g
寿司酢40cc

作り方

卵は、薄く焼いて細切りにして錦糸卵を作る。うなぎはレンジで温めて細切り、絹さやは色よくゆでて細切りにする。らっきょうは粗みじん切り、しらすは熱湯をかけて水気を切る。にんじんは千切りにして固めにゆでる。
炊きたてのご飯に、寿司酢を混ぜながら冷ます。うなぎ、にんじん、しらす、絹さや、らっきょうは飾り分を残して に混ぜる。
を器に盛って、残りの具と錦糸卵を彩りよく散らす。



- 1 低血糖にならないように食事をしっかり摂る。
- 2 運動後はなるべく早くドリンクや食事で糖분을補う。
- 3 糖質の代謝がスムーズに行われるように、ビタミンB₁をしっかり摂る。
- 4 ビタミンB₁の吸収を助けるアリシンを多く含むにんにくやねぎ類を多く摂る。
- 5 ビタミンやミネラルなどを補給するために、緑黄色野菜や海藻類を多く摂る。
- 6 睡眠を十分にとり、規則正しい生活をする。

うなぎのちらし寿司



金子ひろみ先生(管理栄養士・スポーツ科学修士)
1996年アトランタ五輪で有森裕子選手、2000年シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として同行し、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた料理に定評あり。



疲れがとれないとき

作り方

キャベツはゆでて水気をしぼり、みじん切りにしておく。
ねぎ、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろしてしぼる。
ボウルに餃子の具をすべて入れ、粘りがでるまでよく練る。
餃子の皮で を包み、熱湯で3~4分ゆでる。
中華スープに、調味料を加えて味をととのえ、ごまだれを作る。
ゆであがった水餃子に、 のたれを添える。

材料(2人分)

餃子の具

豚ひき肉100g
キャベツ大2枚
ねぎ1/2本
にんにく2片
しょうが1/2片
しょうゆ大さじ2
こしょう少々
片栗粉大さじ1.5

餃子の皮

(市販のもの).....適量

ごまだれ

中華スープ1カップ
(水1カップ+
中華だしの素小さじ1)
白ごま大さじ1
豆板醤少々
ごま油小さじ1
しょうゆ大さじ1
酢大さじ1



餃子の具の豚肉には、疲労回復促進効果のあるビタミンB₁がたっぷり含まれています。このビタミンB₁の吸収を高めるアリシンが多いのが、にんにく。たくさん使えば効果倍増です。たれには、ビタミンB₁、B₂、Eの多いごまをたっぷり使って。



1人前
257キロカロリー

にんにくたっぷり水餃子

〜特製ごまだれ〜