

キッズスポーツフードレシピ

講師：みんなのクッキングレッスン 晴澤雪枝

スポーツフードスペシャリスト / 上級食育アドバイザー
ヘルスフードカウンセラー1級



筋力を鍛えるためには**筋肉を作り上げるたんぱく質**が必要となり、さらに**吸収を高めてくれるビタミンBやビタミンC**も一緒に摂るようにしましょう。

◆枝豆ごはん◆

筋力系

- 1、炊いたごはんに枝豆を加えて混ぜる。
- 2、塩を加えて味をととのえる。
- 3、器に盛り付け、白いりごまをちらす。

〈材料〉 2人分

- ・ごはん 320g ・枝豆 30g
- ・塩 少々 ・白いりごま 適量

【アレンジ、注意点】

筋肉を作る為には炭水化物とたんぱく質の両方が必要です。主菜に動物性たんぱく質を使用することが多いので、植物性たんぱく質は副菜やこのレシピのように主食に混ぜ合わせて食べるようにしましょう。

また、豆を加えたことによって主食のカサが増すのでご飯が少なくても満足感が味わえます。豆をグリンピース、えんどう豆に変えたり、炒りごまをネギに変えてみるなどのアレンジもOK

◆たたき蓮根入りつくね◆

筋力系

- 1、蓮根と生姜は粗めのみじん切りにし、シソはせん切りにする。
- 2、ボウルにひき肉、蓮根、生姜、牛乳、卵、パン粉、塩胡椒を加えてよく混ぜる。6等分にし、小判型にととのえる。
- 3、フライパンに油（分量外）を熱し、（3）を焼く。
- 4、表面焼き色がついたら弱火にし、中まで火を通す。
- 5、器に盛り付け、シソとめんつゆをかける。

- ・鶏ひき肉 240g
- ・蓮根 140g
- ・生姜 1片 ・シソ 4枚
- ・牛乳 大さじ4 ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ1 ・塩胡椒 少々
- ・めんつゆ 大さじ2



◆豆腐と小松菜のすき焼き風◆

カルシウムを摂る



- 1、材料を切り分ける時間を利用してゆで卵を作っておく。
- 2、豆腐は食べやすい大きさに、小松菜は長さ3cm、長ネギは斜め切りにする。茹で卵は殻をのぞき、縦半分に切る。
- 3、鍋の中に水、和風だし、醤油、砂糖を入れだし汁を作る。
- 4、鍋に（2）を入れ火にかける。沸騰したら弱火にして10分煮込む。

- ・木綿豆腐 200g
- ・小松菜 100g
- ・長ネギ 40g ・卵 1個
- ・水 500ml
- ・和風だし 小さじ1
- ・醤油 大さじ3 ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

【アレンジ、注意点】

小松菜の他にもほうれん草や水菜を使用してもカルシウムが採れますので、好みに合わせて材料を工夫してみましょう。**身長を伸ばすためには骨を作り上げるカルシウムが必要となってきます。**そしてそのカルシウムの吸収を高めてくれるためには、ゼラチンや骨を煮込んだスープなどに含まれるコラーゲンを摂ると効果的です。

余裕があれば鶏ガラで出汁をとってみたい、手羽先を加えてみたいしてのアレンジOK



◆キウイとヨーグルトのジュース◆

プロテイン代わり



- 1、キウイは皮をむき、ざく切りにする。
- 2、切ったキウイ、ヨーグルト、牛乳を合わせてミキサーにかける。果肉で食感が欲しい場合はあまり強めにかけず、早めに取り出す。好みではちみつを加えなじませる。

- ・キウイ 2個
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・牛乳 100ml
- ・はちみつ 適宜



【ポイント】

トレーニング後にたんぱく質を摂ることで筋肉が作りやすくなります。そしてスポーツ選手は手早く筋肉を作るためにプロテインを使用しますが、**まだ体が出来上がっていない子どものうちから栄養補助食品を常用するのは少し避けたい状況**です。そのためにプロテインの代用となる飲み物を作るようにしましょう。

乳製品や豆乳などの飲み込んで摂取することが出来るたんぱく質をベースに、たんぱく質の吸収を高めてくれるビタミンCを含んだ野菜や果物を混ぜ合わせて形が基本となります。

上記のレシピ以外にもヨーグルトとバナナ、豆乳といちごといった組み合わせはもちろんのこと、人参ジュースにきなこを入れたりバナナをりんご酢と一緒にミキサーにかけるなどの組み合わせがあります。