

食育『勝負弁当を親子で作ろう』 f オリジナル弁当 レシピ紹介

サッカーはダッシュやシュートといった瞬発力と、長い時間動き続けるスタミナ（持久力）が必要とされます。このメニューは、瞬発力、持久力、そしてメンタル面を強化するとともに、成長期である選手のコンディションを整える内容になっています。

【南アルプスフルーツ豚のジンジャーソテー】

豚肉はタンパク質供給源、エネルギーの生産に重要なビタミンB1が豊富。しょうがを加え疲労回復UPと胃液の分泌を良くしています。

《材料》豚肉こま切れ300g、サラダ油小さじ1、調味料（おろししょうが小1、醤油大2、みりん大1、片栗粉大1）

《作り方》①調味料を混ぜておく
②豚肉に片栗粉をまぶす
③フライパンに油を入れて中火で②を入れじっくり焼き、①を絡める

【旬の野菜の素揚げ】

野菜はスタミナアップの効果大。特にビタミンAに代わる緑黄色野菜は体の炎症を抑える。あげる油もスタミナUPに重要。

《材料》油大4、旬の野菜、塩少々

《作り方》①野菜を一口大に切る
②フライパンに油を入れ、熱く①を素早く入れて揚げる。
③仕上がり塩を少々。

【サッカーおむすび（ごはん）】

内臓を動かしたり体温を維持するといった運動時にエネルギーとなるのが、ご飯やうどんの炭水化物です。不足すると集中力が低下する。

《材料》ごはん、のり、塩

《作り方》①サッカーボールの大きさに合わせて、ご飯を丸く握って塩をかける
②海苔で丸く包む

【ひじきと油揚げの煮物】

ひじきには鉄分と各種ミネラル豊富。また血液が強化されるので特に食べてほしい。

《材料》ひじき1/410g、油揚げ1/2枚、だし汁150cc、酒小1、砂糖大2、醤油小2

《作り方》①ひじきを洗ってざるへ
②油揚げは湯向きして短冊切り
③鍋にだし汁と①を入れて中火で煮立ったら、弱火にして調味料を入れる。醤油は煮えてきたら少しづつ加え調整する。

【チーズ入りたまご焼き】

たまごはタンパク質やたくさんの栄養素が多く含まれるので1日1個は必ずとりたい。加えて牛乳やチーズがケガ予防のためにも必ずとりたい。

《材料》たまご一個、フライチーズ20g、砂糖大2、塩少々、油

《作り方》①ボールにたまごを割り、チーズ、砂糖、塩を入れる
②フライパンに油を入れ中火で温め、①をいれる

【デザートにあんぱん】

