



スポーツ栄養研究会 硬式野球部サポートグループ



スポーツ栄養研究会硬式野球部サポートグループで実際に選手に配布したレシピを紹介しします。野球のような瞬発的な運動をする選手の1日に必要なタンパク質量は、体重1kgあたり1.5~1.7g必要¹⁾となっており、運動していない人と比べて約2倍近くのタンパク質を摂取する必要があります。また、副菜類の摂取が足りていないということが硬式野球部全体の課題として挙げられている現状があり、タンパク質と野菜と一緒に食べることができるレシピを考え、配布しました。

このレシピは練習で忙しい1人暮らしの選手でも簡単に調理できるように電子レンジを使ったレシピになっています。調理する際、加熱時は肉や野菜にしっかり火が通るまで加熱し、場合によってはレンジする時間を延ばして下さい。料理をあまりしたことがない人でも作りやすいと思いますので、ぜひ参考にしてみてください。

◎豚肉と野菜のレンジ蒸し



<作り方>

- ①ミックス野菜、豆苗を洗う
- ②肉に塩コショウを少々ふる
- ③皿にミックス野菜を盛り付け、根っこを切った豆苗をその上に置く
- ④③に肉を広げて置く
- ⑤④にラップをして電子レンジで600Wで肉に火が通るまで加熱する(目安時間5分)
- ⑥ソースを上からかける

○ソースの作り方
※を全て混ぜる

<材料>

- ・豚バラ肉…60g
- ・豆苗…20g(4分の1袋)
- ・塩コショウ…少々
- ・ミックス野菜(にんじん、キャベツ、もやし)…1袋
- ・酢(※)…15g
- ・梅チューブ(※)…10g
- ・醤油(※)…9g

<栄養価> エネルギー:286kcal タンパク質:12.0g 脂質:21.6g
炭水化物:10.0g 食物繊維:3.3g 食塩相当量:2.5g

<優れた点>

たんぱく質を摂取することができ、筋肉作りや疲労回復の効果がある！
カット野菜を使用することで簡単に野菜を食べることができる！
また、火を使わないで調理できるので簡単！

◎水菜とえのきの和え物



<作り方>

- ①水菜とえのきを5cmくらいの長さに切る
- ②①を皿に盛り、電子レンジで600Wで野菜がしんなりするまで加熱する(目安時間3分)
- ③油を切ったツナを加える
- ④調味料を加えて、よく和える

<材料>

- ・水菜…40g(1束)
- ・えのき…25g(4分の1袋)
- ・ツナ…20g(2分の1缶)
- ・ごま油…4g
- ・醤油…6g
- ・鶏がらスープの素…0.6g

<栄養価> エネルギー:104kcal タンパク質:8.6g 脂質:4.9g
炭水化物:7.9g 食物繊維:1.9g 食塩相当量:1.1g

<優れた点>

えのきから、**ビタミンB₁**が摂取ができるため疲労回復の効果が期待できる！
ツナから**タンパク質**を摂取できる！
また、**食物繊維**も含まれているため、腸の調子も整いやすくなる！