

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ (対象者)

健康課題 (内容)

春

思春期 (高校生)

×

ジュニアアスリート



献立名

- ①しいたけと鶏そぼろの押し寿司
- ②たけのこコロッケ
- ③アスパラガスときのこのごま和え
- ④あさりの潮汁
- ⑤フルーツ白玉

【使用している福岡県農林水産物】

米・はかた地鶏・しいたけ・卵・エビ・タイ・たけのこ・さといも・豚肉・スナップエンドウ・ミニトマト・アスパラガス・しめじ・あさり・かいわれ大根・あまおう・キウイフルーツ・デコポン (不知火)

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

夕食が遅くなったときは

運動する高校生は、長い運動時間で夕食が遅くなったり、運動後に塾などに行って夜遅く夕食を摂ることが少なくないと思います。そういうときはどのような夕食を摂ればよいでしょうか。

基本は消化のよい食べ物を摂るということです。そのため、消化に時間がかかる油物は控えることが大切です。就寝中に消化が行われず、睡眠が妨げられ、疲労がたまる原因にもなります。部活の後に塾に行ったりして早い時間に夕食が摂れない場合は、まず軽い夕食を食べて、塾から帰って消化のよい2回目の夕食を食べるなど、夕食を2回に分ける工夫をしましょう。

運動後は疲労を感じることも多いのですが、これは運動によるエネルギー不足が生じるとともに、筋肉が傷ついたために起こります。人間の身体は傷ついた筋肉を修復するより、エネルギーの回復を優先します。そのため夕食は炭水化物とたんぱく質を3:1の割合で食べると、速やかにエネルギー不足が解消するとともに、筋肉の修復が行われます。夕食にはビタミンやミネラルも豊富に摂ることが大切です。

参考資料：ジュニア選手の勝負食 (メイツ出版、2019)

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

運動部の部活動等でスポーツに取り組む高校生男子の身体づくりのための、炭水化物、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な栄養バランスの良い、春の献立としました。

筋肉づくりに重要な役割を果たす良質のたんぱく質を含む豚もも肉、卵、鯛、あさりを使用しています。なお、豚もも肉には炭水化物を効率よくエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富に含まれています。

エネルギー源として糖質を十分に摂取することが重要ですが、主食を押し寿司にすることで、飽きずに量的にも摂りやすくなります。またデザートには白玉団子と、筋肉づくりにも重要なビタミンCが多く含まれる彩り豊かな旬のあまおう、デコポン (不知火)、キウイフルーツとを合わせることで、楽しみながら糖質補給ができるよう工夫しています。

旬のたけのこやアスパラガスと、きのこで不足しがちな食物繊維を食感を楽しみながら摂れる献立です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	1107 kcal	カルシウム	257 mg
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.2 mg
脂質	26.8 g	ビタミンA	116 µg
飽和脂肪酸	5.76 g	ビタミンB ₁	0.96 mg
炭水化物	165.8 g	ビタミンB ₂	0.69 mg
食物繊維	9.0 g	ビタミンC	79 mg
食塩相当量	4.0 g	ビタミンD	1.9 µg
カリウム	1677 mg	葉酸	241 µg

①しいたけと鶏そぼろの押し寿司



【材料・分量】(1人分)

米 100g
水 110g

[合わせ酢]
米酢 15g
砂糖 8g
塩 0.8g
柚子しぼり汁 4g

[しいたけそぼろ]
はかた地鶏ひき肉 25g
生しいたけ 10g
酒 2g
砂糖 3g
濃口しょうゆ 3g

[錦糸卵]
卵 15g
油 1g

[エビ]
エビ 15g
酒 1g

[鯛のでんぶ]
タイ 25g
酒 4g
砂糖 2g
塩 0.1g
食紅 少々

絹さや 5g

【作り方】

- 1.洗米し、分量の水で炊飯する。
- 2.合わせ酢の調味料を小鍋に入れ火にかけ、溶かし混ぜる。火を止めて、柚子のしぼり汁を加え混ぜる。
- 3.炊き上がったごはんをすし桶に移し、2を回しかけてさっくりと混ぜる。うちわで扇ぎながら冷ます。
- 4.[しいたけそぼろ]しいたけは石づきを除いてみじん切りにする。鍋に鶏ひき肉を入れて中火にかけ、菜箸4～5本で混ぜながら炒る。色が変わったらしいたけを加え、しんなりしたら、酒、砂糖、しょうゆを順に加え、汁気がなくなるまで炒り、冷ます。
- 5.[錦糸卵]フライパンに油を引いて弱火で熱し、溶き卵の1/3～1/2量を流し入れる。表面が乾いたら裏返し、さっと焼いて取り出す。残りも同様に焼く。冷めたら半分に切って丸め、端から細かく切る。
- 6.[エビ]エビは背ワタを取って酒を振り、さっと塩ゆでする。殻をむき、縦半分に切る。
- 7.[鯛のでんぶ]タイは熱湯でゆで、火が通ったら取り出して骨、皮、ウロコを除く。さらし(または不織布の紙タオル)に包んでギュッと絞り、水分を除いてから身を細かくほぐす(すり鉢ですってほぐすとよい)。鍋に入れ、酒、砂糖、塩を加えて、弱火で菜箸4～5本で炒りながら水分をしっかりとばし、最後に食紅で色づける。
- 8.絹さやは筋をとって、さっとゆがく。
- 9.酢水でぬらしておいた押し寿司用の型(なければバットなど)に、すし飯の1/2量を敷く。しいたけそぼろを広げて平らにならし、残りのすし飯を載せて広げてでんぶをのせ、上から軽く押さえてしばらくなじませる。
- 10.9を切り分けて、錦糸卵、鯛でんぶ、えび、1/2～1/3に斜め切りした絹さやを飾る。

②たけのこコロッセ



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

たけのこ水煮
(根元あたり) 35g
さといも 60g
油 1g
豚ひき肉 50g
A { 砂糖 2g
酒 7g
濃口しょうゆ 1.5g
塩 0.1g
水 50g
赤みそ 1.5g
薄力粉 3g
卵 5g
パン粉 8g
揚げ油 適量

1. たけのこは半分をすりおろし、半分は荒みじんに切る。さといもは小さめの乱切りにし、塩もみして洗う。
2. 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉を炒め、1のさといもと荒みじんのたけのこを加えて炒める。Aを加え、汁がなくなるまで煮る。
3. 2を熱いうちにつぶし、1のすりおろしたたけのこ、赤みそを加えて混ぜてしばらく冷ます。1人分が2個になるよう楕円形に丸める。
4. 3に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
5. 4を180℃の揚げ油で揚げ、盛り付ける。
6. 付け合せのスナップエンドウはさやを取って塩ゆでし、ミニトマト、くし切りにしたレモンとともに盛り付ける。

[付け合わせ]
スナップエンドウ 25g
ミニトマト 20g(2個)
レモン 15g

③アスパラガスときのこのごま和え



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

アスパラガス 50g
ぶなしめじ 30g
白いりごま 5g

B { 濃口しょうゆ 3g
みりん 3g
砂糖 0.8g
水 3g

1. アスパラガスは根元の固い部分を落とし、根元近くの皮をむいてガクもとる。塩ゆでし、2~3cmの斜め切りにする。
2. ぶなしめじは石づきをおとし、小房に分け、熱湯でさっと湯がく。
3. 白いりごまの半量をすり鉢でよくする。Bをすり鉢に加えてよく混ぜ、1と2を和える。
4. 残りのごまを加えて、さっと和える。

④あさりの潮汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

あさり(殻付き) 50g
かいわれ大根 5g
昆布だし汁 150g

C { 酒 1g
塩 0.7g
薄口しょうゆ 1g

- 1.あさりは砂抜きして、よく洗っておく。かいわれ大根は根元を切りそろえて束にし、長めのかいわれ1本で根元近くを縛り、さっと湯がく。
- 2.だし汁を入れた鍋にあさりを入れ、火にかける。やや弱火で火を通し、アクをとる。あさりの口が開いたら、Cで調味し、火を止める。
- 3.器に2を盛り、1のかいわれ大根を添える。

⑤フルーツ白玉



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

白玉粉 20g
スキムミルク 7g
水 適量
あまおう 15g
キウイフルーツ 15g
デコポン(不知火) 15g

D { 砂糖 15g
水 50g
レモン汁 2g

- 1.白玉粉とスキムミルクに、様子を見ながら適量の水を加え、耳たぶくらいの固さにする。一口大に丸め、中央をくぼませる。
- 2.鍋に湯を沸かして1を入れ、浮き上がってから1～2分間ゆで、氷水にとって冷やし、水気を切る。
- 3.あまおうは縦半分に切り、キウイフルーツはいちょう切り、デコポン(不知火)は薄皮をむいて一口大に切る。
- 4.シロップはDを小鍋に入れ、火にかけて溶かし、冷やしておく。
- 5.2～4を器に盛り付ける。