

おもちの日 試食メニュー

テーマ:スタミナ・スポーツメニュー

お餅には運動中の主なエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。コンパクトに栄養補給できるお餅はスポーツにもピッタリです。他の食材に含まれる栄養素と一緒にとることで効率よくエネルギー補給ができます。普段使いの食材で、手軽に作れるメニューです。

試食メニュー①:餅モダン焼き



ポイント

- 豚肉のビタミンB1と一緒にとることでお餅の糖質を効率よくエネルギーに変えることができます。
- 焼きそばの代わりにお餅を使ったボリューム感たっぷりのメニューです。

まる餅

試食メニュー②:肉巻き餅



ポイント

- 豚肉のビタミンB1と、ニンニクとネギに含まれるアリシンと一緒にとることでお餅の糖質を効率よくエネルギーに変えることができます。
- 味付けに使われているお酢が疲労回復を促進します。

切り餅

試食メニュー③:たらこまる餅ピザ



ポイント

- たらこのビタミンB1と小ねぎに含まれるアリシンと一緒にとることでお餅の糖質を効率よくエネルギーに変えることができます。
- 見た目にもかわいいまる餅ピザです。

まる餅

餅モダン焼き



栄養ポイント

・お餅には運動中の主なエネルギー源である糖質が豊富に含まれています。さらに、豚肉のビタミンB1を一緒にとることで糖質を効率よくエネルギーに変える事ができます。

材料(1枚分)

まる餅……………7枚
水……………大さじ2
油……………大さじ1
市販のお好み焼き粉……………90g
水……………90ml
卵……………1個
キャベツ……………250g(1/4玉)
豚バラ肉……………60g
※お好みの具(例:シーフード・あげ玉・
ねぎ・紅しょうが・チーズなど)……適量
お好みソース、マヨネーズ、鰹節、青の
り……………適量

作り方

調理時間 20分

①「お好み焼きの生地を作る」

お好み焼き粉に水を入れ混ぜ合せ、粗みじん切りにしたキャベツ、卵の順で加え、混ぜ合わせる。(お好みの具もあれば入れる)

②「餅を蒸し焼く」

フライパンを熱し油を入れ、まる餅を円形に並べ置いたら水を加えてすぐに蓋をし、餅がやわらかくなるまで3～4分間弱火で蒸す。

③ 餅がやわらかくなったら一度皿に取り出す。

④「お好み焼きを焼く」

フライパンを中火で熱し、豚肉を並べて置き、その上にお好み焼きをまるく広げる。

⑤ お好み焼きの底面が焼けてきたら③の餅をのせてひっくり返す。蓋をして5分ほど弱火で蒸し焼きにする。

⑥ ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをトッピングする。

調理ポイント

蒸し焼いた餅を取り出す皿にクッキングシートを敷いておくと皿からはがしやすくなります。



肉巻き餅



栄養ポイント

・お餅には運動中の主なエネルギー源である糖質が豊富に含まれています。さらに、豚肉のビタミンB1とにんにくとねぎに含まれるアリシンを一緒にとることで糖質を効率よくエネルギーに変える事ができます。

・味付けに使われているお酢が疲労回復を促進します。

材料(2人分)

切り餅……………2枚
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………8枚
ごま油……………小さじ1
すりおろしにんにく……………1.5g
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
白髪ねぎ……………適量
水……………10ml

A

作り方 調理時間 15分

- ① 4等分に切った餅を豚肉で巻く。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れたら肉の巻終わりを下にして、軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ③ ②に水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 餅が柔らかくなったら、合わせておいたAを入れ、肉にからめる。
- ⑤ 皿に盛りつけて、お好みで白髪ねぎをのせる。

調理ポイント

- ・豚肉は薄くて面積の広いものを選ぶと、巻きやすく火が通りやすいです。
- ・焼いているときにお餅が飛び出さないように、お餅を豚肉で巻くときは、包むようにしてまいてください。

たらこまる餅ピザ



栄養ポイント

・お餅には運動中の主なエネルギー源である糖質が豊富に含まれています。さらに、たらこのビタミンB1と小ねぎに含まれるアリシンを一緒にとることで糖質を効率よくエネルギーに変える事ができます。

材料【2人分(4個分)】

まる餅……………4枚
水……………大さじ2
たらこ……………小さじ4
生クリーム又はマヨネーズ…小さじ1
小ねぎ……………適量
とろけるチーズ……………1枚
刻みのり……………適量
油……………小さじ1

作り方

調理時間 10分

- ① たらこは薄皮をとり生クリームを混ぜておく。
- ② フライパンを熱し、まる餅を置いたら水を加え、すぐに蓋をして餅がやわらかくなるまで3～4分間弱火で蒸す。
- ③ 餅がやわらかくなったら裏返し、①のたらこ、1/4に切ったチーズ、小ねぎをのせてチーズがとろけるまで蓋をして加熱する。
- ④ 皿に取り出し、刻みのりを散らす。

調理ポイント

熱したフライパンに水を加える際、水がはねる恐れがあるので注意してください。