



vol.02

250kcal

ランナーのための練習後の回復スープ 牛すね肉とニラのスープ

材料 4食分

牛すね肉	……	500g
白ねぎ	……	1本
しょうが	……	10g
鶏ガラスープ	……	800cc
あみえび	……	10g
大根	……	200g
ニラ	……	1/2束(50g)
酒	……	大さじ2
塩	……	小さじ1/3~1/2 (味を見ながら加える)
すりごま	……	適量

お好みでコチジャン、キムチ、ごま油など

作り方

- 1 あみえびをフライパンで軽く炒める。
- 2 白ねぎは青い部分を切り残しておく、白い部分をななめぶつ切りにする。しょうがは千切りに、大根はいちょう切りに切り、ニラを1センチの長さに切る。
- 3 牛すね肉に、②で残しておいた白ねぎの青い部分、しょうが、鶏ガラスープ、①で炒めたあみえび、酒を加えて1時間~1時間半ほど牛すね肉の筋が柔らかくなるまで煮る(圧力釜を使ってもよい)。牛すね肉を取り出して、食べやすい大きさに切る。
- 4 ③のスープをからねぎを取り出し800cc程度になるように少なければ水をたし、調整する。
- 5 ④に②で切っておいた白ねぎの白い部分、大根、塩を加えて15分ほど煮る。
- 6 ⑤に③で取り出しておいた牛すね肉とニラを加えてひと煮たちさせる。
- 7 お皿に盛り、すりごまをふりかけお好みでコチジャン、キムチ、ごま油を加える。



牛すね肉

牛すね肉は良質タンパクが豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれているので筋肉や骨を作るのに欠かせない栄養素です。消化吸収が良いので疲労回復、体力増強したいときにはおすすです。筋肉量が増えることで、疲労回復力もよくなるといわれています。



あみえび

体力や気力を補うえびは疲労回復効果や血行不良の緩和に効果的な食材です。あみえびは小さいので豊富に含まれているカルシウムなどの栄養素をそのまま摂ることができます。丈夫な骨を作るのに役立ちます。



ニラ

カラダを温め滋養強壮効果があります。香り成分の硫化アリルには血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、ビタミンB1と結合することで効率よくエネルギーを作ることができるので、疲労回復に効果を発揮してくれます。