



544kcal

vol.04

レース前のチャージごはん 高麗人参と鶏のお雑煮

材料 2食分

高麗人参と鶏のお雑煮

鶏もも肉	……1/2(塩麴小さじ2)
ほうれん草	……1/2株 (冷凍ほうれん草でも代用可)
干しいたけ	……5g
高麗人参のお茶	……4パック
だしパック	……1個
餅	……4個
酒	……小さじ2
薄口醤油	……大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は、塩麴に漬け込んで一晩おく。
- 2 水550ccに干しいたけ、だしパックを入れて一晩冷蔵庫におく。
- 3 ほうれん草はさっとゆでて、4センチぐらいに切り、②の干しいたけを取り出し薄切りにする。
- 4 餅を焼く。
- 5 ②の汁に③で切った干しいたけをもどして火にかけ、沸騰したら、弱火で3分煮る。高麗人参のお茶と鶏もも肉を2センチ角に切って加える。
- 6 鶏もも肉に火が通ったら、酒、薄口醤油で味を整え、④で焼いておいた餅を加える。(冷凍ほうれん草の場合はここで加える)
- 7 お椀に⑥を盛り付け、③のほうれん草を盛る。



干しいたけ

生のしいたけよりも干すことによって栄養素は凝縮されます。「気」や「血」を補い元気をつけてくれます。カラダに必要なミネラル、β-グルカンやビタミンB1、葉酸、食物繊維などを含んでいるので運動後に失われがちなミネラル分もしっかり補給できます。



高麗人参

昔から不老長寿の薬や万能薬として知られています。「気」を補って元気を高める効果が強く、幅広い効能で疲労を回復し体力を補ってくれます。赤血球を増やす作用があるのでカラダの細部まで酸素や栄養を運ぶことで疲労を早く回復してくれるのです。そして新陳代謝もよくなるのでスタミナも持続できます。



餅

運動中のエネルギーの源となる炭水化物が豊富な餅。少ない量で必要なエネルギーを摂ることができます。これはでんぶんの成分アミロペクチンが消化吸収がよいからです。ゆっくりとエネルギーにかわるのでスポーツをする方にはもってこいの食材です。