



301kcal

vol.09

レース当日の朝ごはん エネルギーチャージの簡単薬飯

材料 4食分

エネルギーチャージの簡単薬飯

もち米	……2合
水	……280cc
レーズン	……15g
クコ	……10g
なつめ	……4個(35g)
くるみ	……30g
天津甘栗	……6個
蒸し黒豆	……70g
〈調味料〉	
醤油	……大さじ2
みりん	……大さじ2
ごま油	……小さじ1
シナモンパウダー	……小さじ1

作り方

エネルギーチャージの簡単薬飯

- 1 なつめを半分に切って種を取り細く切る。くるみをざく切りに切る。天津甘栗を1/2に切る。
- 2 もち米は洗って、280ccの水に2時間以上浸水する。
- 3 炊飯器に②のもち米、水290cc、レーズン、クコ、なつめ、蒸し黒豆と醤油、みりん、ごま油の調味料を加えて良く混ぜる。
- 4 おこわモードで炊飯する。
- 5 炊きあがったら、シナモンを加えて、ざっくり混ぜる。
- 6 冷まして、①のくるみ、天津甘栗を上に乗せる。
※おにぎりにしてもよい



もち米

「気」を補って体力をつける効果があります。胃を温めて消化吸収を高めるので疲労回復にも。試合の前にはしっかり糖質を補給してエネルギーを蓄えておくことが必要ですが、もち米は糖質量が多いので、効率よくエネルギーを補給できます。



クコ

スーパーフードとして人気があるクコ。腎を補う作用があり、「気」や「血」を補って生命力をアップしてくれます。滋養強壮や疲労回復に効果があります。ビタミンやポリフェノールが豊富に含まれ抗酸化作用があり、カラダのさびつきを抑えます。運動中には活性酸素が発生するので、抗酸化作用のあるものを積極的に摂りましょう。



なつめ

五臓の働きを助けてくれるなつめは、「血」を補って精神を安定させる働きがあります。滋養強壮やアンチエイジングに効果があり、貧血を予防・改善してくれます。「血」を補うことで全身に十分な酸素を届けてくれます。



黒豆

腎(生命エネルギー)を補う食材の一つ。「血」や生命力を補って血液の循環を改善してくれるので、疲労回復に効果的です。また、ビタミンB1が含まれているので糖の代謝を促進しエネルギーとして変換してくれます。