

その日の疲れを早く 回復させるメニューです



洋風すいとん汁

スポーツ栄養アドバイザー
石川三知がつくる
ゴルフごはん

陽射し溢れる本格的ゴルフシー
ズンの到来です。今回は、ゴルフ
を満喫して頂いた後にびったりの
メニューをお届けします。簡単メ
ニューですので、帰宅後にさっと作
つてお召し上がりください。

洋風すいとんには、1日の疲れ
をケアしてくれる食材が豊富で
す。

● エネルギーチャージには、もち
粉で作ったすいとん・新じゃが・
人参。

● 筋肉の疲れには、鶏肉・豆乳・
大豆を。

● 紫外線対策には、トマトジュ
スが効果的。

他の野菜は、食べたものがしっ
かりと体内で働くようにサポー
トする、ビタミンやミネラル類が
豊富です。消化の良いものばか
りなので疲れた体に負担も掛か
りません。味噌が味のポイントで
すのでお忘れなく！

【洋風すいとん汁】

材料(2人分)

【豆乳すいとん】もち粉…60g 無調整豆乳…60cc
【汁】鶏小間肉…60g 新じゃが芋…1個 新玉葱…
1/2個 春キャベツ…1枚 人参…1/4本 水煮
大豆…50g アスパラガス…2本 顆粒コンソメ…1本
100%トマトジュース…200cc 赤味噌…小1/2 白
味噌…小1/2 水…300cc 塩・白胡椒…適量

【作り方】

①豆乳すいとんは、もち粉と豆乳を混ぜて耳たぶくらいの
硬さに練る。10円玉大の大きさに成形し、熱湯で茹でる。
すいとんが浮き上がってきて2~3分したら冷水にとってぬ
めりを取る。②鶏小間肉は小さめに、じゃが芋は皮をよく
洗って1/6に、玉葱はくし切り、キャベツはざく切り、人参は
乱切りにする。アスパラはさっと茹でて斜めに切っておく。
③鍋にじゃが芋、玉葱、人参、水を入れて火にかけ、沸騰し
たら鶏肉とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
④トマトジュース、水煮大豆、キャベツを入れ、煮立ったら合
わせ味噌、豆乳すいとん、アスパラを入れて塩・胡椒で味を
整える。

【豆乳白玉団子】

材料(2人分)

白玉/もち粉…50g 無調整豆乳…40cc
作り方はすいとんと同じ。形はお好みで団子状に丸める。
タレ①みたらし風/バター…少々 醤油…小1 マーマ
レード…小2 ハチミツ…小1
【作り方】①団子をくしに刺し、バターを温めたフライパン
で表面に焦げ目をつける。②醤油を加え、からめて皿に盛り、
マーマレードとハチミツを混ぜて団子にかける。
タレ②胡桃あんこ/胡桃…1個 つぶあん…大1.5 黒
蜜…小2

【作り方】①ローストした胡桃は碎き、つぶあんと黒蜜を混
ぜて団子にのせる。



豆乳白玉団子



監修 石川 三知 (いしかわ みち)

Office LAC-U代表。東京工業大学勤
務を経て、スポーツ栄養指導を開始。こ
れまでにフィギュアスケートの高橋大輔
選手、荒川静香選手、全日本男子バ
レーボールチームほかトップアスリート
を栄養指導。