

本紙
連載中

大好評につき

山瀬理恵子の

めし アス飯

ダイジェスト版 第2弾

✧ 試合前夜の
スペシャル勝負力どんぶり

✧ 健胃りんごおろしと
ニンニク生姜豚の塩レモン

✧ 夏バテ撃退
ミニパーク

✧ 骨強化
体グングンうどん

✧ special キッズ弁当

監修／山瀬理恵子

疲労
回復

血流
アップ

抗酸化
作用

食欲
増進

骨
強化



山瀬 理恵子（やませ りえこ）

北海道出身。小学校教諭を経て、2003年、山瀬功治選手（現、京都サンガFC所属）と結婚。食育インストラクター、ジュニア野菜ソムリエ、スポーツアロマトレーナーなどの資格を持つ。料理レシピサイト「クックパッド」でもコーナーを持つ。

「ありがとう」の心が未知なる無限の可能性を生み出すのだと信じています。

山瀬理恵子

京都新聞
The Kyoto Shimbun

special KIDS弁当

3:1:2弁当箱法

栄養バランス満点の
健康づくり

主食／ごはん、めん類、パン
主菜／肉や魚、卵
副菜／野菜類

お子さんの好きな主菜に野菜を巻くなど
上手に組み合わせ、
少しずつ改善していきましょう。



フルーツはスポーツ
シーンには欠かせない
ビタミンや
ミネラルが
補給できます。
旬なものが栄養価も◎。

はちみつは、
疲労回復効果が高く、
すぐにエネルギーになる
優秀食材。
お弁当にも活用しましょう！

① 梅味噌豚の大葉肉巻き

ピーマン、パプリカ、オクラは縦に細切り、ミートマトはヘタを取る。豚肉を3枚広げ、たたいた梅と味噌を混ぜ合わせたものをそれぞれが均等になるように塗り、大葉をのせ、最後に具材(1)(2)(3)をそれぞれのせてまく。
軽く小麦粉をふり、さっと揚げ焼きにしきつね色になったらできあがり。半分にカットして。
お弁当の最適食材である、味噌、梅干し、防腐効果の高い大葉を利用したスタミナ豚肉巻き。ピーマンやパプリカは抗酸化作用、オクラには胃腸の粘膜を保護するムチンが。トマトは紫外線から体を守るリコピンが豊富。加熱したり、油と一緒に摂ることで吸収率アップ。

豚モモ肉の薄切り …… 3枚
梅干し …… 2個
味噌 …… 小さじ1
小麦粉 …… 適量
具材(1)ピーマンまたはパプリカ 1/4 個
具材(2)オクラ …… 1本
具材(3)ミートマト …… 1個

② 青菜の生姜醤油、薄焼き卵まき

旬の青菜（今日はニラ） …… 5号幅の一つかみ
たまご …… 1個
生姜のすりおろし、
醤油、はちみつ …… 適量
旬の青菜を小さくカットし、油で10秒ほど炒めて火を止める。すりおろし生姜、醤油を少々かけて混ぜる。たまごにはちみつを少量入れときほぐし、薄焼きにしたたまごを適当な大きさに切って青菜に巻きつけたらできあがり。
苦手な野菜は、優秀なタンパク源のたまごや肉と一緒に食べるなどの工夫を。

③ おにぎり2種（とうもろこし、枝豆）

ボウルを二つ用意し、ご飯を半分ずつ入れる。一つ目のボウルには火を入れた(1)とうもろこしとすりごま、塩を。もう一つのボウルには、茹でてさやから外した(2)枝豆と塩昆布を入れて混ぜ、2種類とも丸くおにぎりにしたらできあがり。（にぎる時に今話題のココナッツオイルを少し足すと、風味も栄養価もグンと上がります）
とうもろこしは夏場のエネルギー源としてもおすすめ。脂質の吸収を抑えます。枝豆はビタミンB1が豊富で、ともに疲労回復効果の高い食材。すりごまは足がつるのを防ぐお手軽食材。

お茶碗 軽く2杯分
具材(1) とうもろこし …… 片手1杯
すりごま …… 大さじ1
塩 …… 適量
具材(2) 枝豆 …… 片手1杯
塩昆布 …… ひとつまみ

④ ナッツとレーズンの茹でかぼちゃ巾着

適量の塩を入れた水でかぼちゃを柔らかくなるまで茹でて火を止める。小さく砕いて軽く油で炒ったナッツ（アーモンド・くるみなど）、レーズンをかぼちゃに混ぜ、ラップに包んで丸くしたらできあがり。
ナッツ類は良質な脂肪酸を、ベリーはビタミン、ミネラルの補給。かぼちゃは免疫力の低下を防ぎます。風邪の予防に！

⑤ 桜海老とズッキーニのチーズカレー

5ミリ幅にカットしたズッキーニは、塩胡椒を軽くしておき、フライパンでソテー。焼き目がつき火が入ったら、桜海老を入れ軽く炒め、チーズを絡めたら、カレー粉をさっとふって、できあがり。
ズッキーニは低カロリーでむくみ予防に。カレー粉は殺菌効果や食欲増進効果があり、お弁当に適した食材。桜海老は成長期に必須のカルシウムが豊富な栄養食材。

ズッキーニ …… 輪切り2枚
桜海老 …… 大さじ1
とろけるチーズ …… 1枚
カレー粉 …… ひとつまみ

⑥ ひじきとツナの甘辛炒め

水に戻したひじき、50号
ツナ缶（水煮） …… 1/2缶
料理酒 …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1
はちみつ …… 小さじ1
フライパンに油を熱し、ひじきとツナをさっと炒め、最後に料理酒、醤油、はちみつを入れ味を調えたらできあがり。
ひじきはフラフラを防ぐ鉄分の補給。ツナ缶で補給されるタンパク質は筋肉を作ります。

⑦ 彩り野菜とキノコのヨーグルトおから

フライパンに油を熱し、おから、細かく切った椎茸を入れてさっと炒め、あらかじめ混ぜ合わせておいた白味噌、ヨーグルト、はちみつ、茹でてあらえり切りにしたにんじん、茹でて食べやすい大きさにカットしたブロッコリーを入れ、20秒程炒めたらできあがり。
おからはヘルシーで栄養価の高い代表食！ ヨーグルトの乳製品で骨を作るカルシウムも補って。

おから …… 50号
ブロッコリー …… 2房
にんじん …… 1/4本
きのこ …… 1枚
白味噌 …… 大さじ1
ヨーグルト 大さじ1
はちみつ …… 小さじ1

⑧ フルーツ

今回はマスカット、巨峰と梨。
梨はカリウムが豊富で夏バテ回復、消化促進効果あり。水分と共に栄養補給が。マスカットは皮まで栄養があり、エネルギーへの変換効率が高い。

試読のお申し込みは

▼電話で申し込み

0120-464-468

▼スマホで
申し込み

▼インターネットで申し込み

京都新聞 購読 検索



7日間無料で
お試しが出来るよ！