

リカバリーにおすすめ！ 運動後の疲労回復レシピ



筋肉の回復に役立つタンパク質が豊富な鶏肉や卵、運動後に不足しがちな糖質を多く含むカボチャやレンコン、ミネラルが多いコマツナやバナナなどを一度に取り入れられるメニューをご紹介します。運動後の疲れを食事でリカバリーしよう。

夏野菜たっぷりスープカレー

▶ 材料（2人前）

鶏手羽元……………	4本	〈トッピング〉	
塩・コショウ……………	少々	オクラ……………	2本
タマネギ……………	1/2個	塩……………	少々
バター……………	15g	ナス……………	1/2本
おろしニンニク……………	小さじ1	カボチャ……………	50g
おろしショウガ……………	小さじ1	レンコン……………	40g
トマト缶……………	100g	赤パプリカ……………	1/4個
A 水……………	700ml	黄パプリカ……………	1/4個
コンソメ……………	大さじ1	油……………	適量
カレールー……………	2片	ゆで卵……………	1個
オイスターソース……………	大さじ2	ミニトマト……………	2個
B しょうゆ……………	大さじ1	パセリ……………	適量
ケチャップ……………	大さじ1		



▶ 作り方

- 鶏手羽元は骨にそって包丁で切り込みを入れ、塩・コショウをふる。タマネギはみじん切りにしておく。
- 鍋にバターを入れ中火で溶かす。おろしたニンニクとショウガを炒め、香りが立ったらタマネギを入れて炒める。タマネギがしんなりしたら、鶏手羽元を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- 2にAを入れ中火で約10分煮込み、火を止めてカレールーを入れる。ルーが溶けたらBを入れて弱火で約10分煮込む。
〈point〉市販のルーは煮込むほどとろみがつくので、今回のようにスープ状に仕上げる場合は煮込みすぎないようにしましょう。

- オクラはヘタを切り落とし、ガクをむいて塩をふり、板ずりをする。流水で洗ったら水気を拭き取り、爪楊枝で数カ所穴を開ける。ナスとカボチャ、レンコン、パプリカは好きな形に切る。
- フライパンに油を入れて熱し、4の野菜を揚げ焼きにする。
- 器に3のスープカレーを入れ、5の半分と半分に切ったゆで卵、ミニトマトを乗せ、パセリをかけたらできあがり。

アドバイス タンパク質や糖質が含まれるご飯とも相性◎！



食べるきな粉グリーンスムージー

▶ 材料（1杯分）

コマツナ……………	1株
バナナ……………	1本
リンゴ……………	1/4個
プレーンヨーグルト……………	100g
はちみつ……………	大さじ1
きな粉……………	大さじ2
グラノーラ……………	40g
〈トッピング〉	
バナナ……………	適量
ドライイチゴ……………	適量
グラノーラ……………	適量

▶ 作り方

- コマツナは根本を切り落としてから洗い、ざく切りにする。バナナとリンゴはミキサーにかけやすいサイズに切る。
〈point〉リンゴは皮も栄養豊富なのでむかないでOK！
- ヨーグルト、バナナ、はちみつ、コマツナ、リンゴ、きな粉の順でミキサーに入れ、かくはん 攪拌する。
〈point〉水分の多い材料を先に入れましょう。
- グラスにグラノーラを入れ、2を注ぎ、輪切りにしたバナナとドライイチゴ、グラノーラをトッピングしたらできあがり。

アドバイス スムージーに入れるバナナとリンゴは、一口大に切って冷凍しておいたものを使用すると冷たくて美味しいです。

〈レシピ協力〉

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

YUNTAN CAFE（ユンタン カフェ）

● 11:30～16:00、弁当11:00～ ● SNSでお知らせ
● 0798・40・6230 ● 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
● 西宮市甲子園5番町1-27
● <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

