

★運動会お弁当レシピ★

メニュー：いなりそうめん、豆腐ナゲット、春雨サラダ、ゼリー、手作りスポーツドリンク

いなりそうめん（5人分）

《材料》

- ・いなりあげ（味付き） 10枚
- ・乾そうめん 100g（50g×2束）
- ・ねり梅 適量
- ・きざみのり 適量
- ・小ねぎ 適量
- ・めんつゆ（ストレート） 150cc程度

《作り方》

- ①そうめんを茹でて、冷水で冷ます
- ②ねぎを小口切りに切る
- ③水気をしっかり切ったそうめんを、いなりのあげに入れる
- ④ねり梅を乗せる
- ⑤食べる直前に、のりとねぎを散らし、めんつゆをかける

豆腐ナゲット（5人分）

《材料》

- ・鶏ひき肉 200g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・チーズ 30g
- ・片栗粉 大3~4
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・中華だし 小1/2
- ・塩 小1/2
- ・おろしにんにく 小1/2
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ お好みで

《作り方》

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、水切りをする
- ②材料をすべてボウルにいれ、混ぜる（生地がゆるい場合、片栗粉を足して調整する）
- ③ナゲットの形に形成し、油で揚げる

春雨サラダ（5人分）

《材料》

・春雨	30g	
・にんじん	1/2 本	
・きゅうり	1 本	
・乾燥わかめ	5g	
・水	130 cc	★
・しょうゆ	大 2	
・酢	大 2	
・砂糖	大 2	
・ごま油	大 1	
・いりごま	適量	

《作り方》

- ① にんじんときゅうりを千切りにする
- ② 鍋に★の調味料と春雨、千切りしたにんじんを入れて、沸騰させる
- ③ 沸騰したら、乾燥ワカメを入れて、粗熱がとれるまでそのまましておく
- ④ 粗熱が取れたら、千切りしたきゅうりを加え、いりごまを散らす。

ゼリー（5人分）

《材料》

・キウイ	1 個
・レモン汁	大 1.5
・水	300 cc
・砂糖	50g
・アガー	6g

《作り方》

- ① キウイは皮をむき、いちよう切りにする
- ② 鍋に砂糖とアガーを混ぜ合わせる。
- ③ ②に少しずつ水を入れて混ぜる。
- ④ 火をつけ、混ぜながらアガーと砂糖を溶かし、一煮立ちさせる。
- ⑤ ④にレモン汁を混ぜ合わせる
- ⑥ 器にカットしたキウイと⑤を入れて、冷やし固める

手作りスポーツドリンク

《材料》

- 水 1000ml
- 塩 3g (小 1/2)
- 砂糖 40g (大 4と 1/2)
- レモン汁 大 1~2

《作り方》

- ① 水 2 カップ (400ml) を沸騰させ、塩と砂糖を入れて溶かす。
- ② ①に残りの水とレモン汁を加えて混ぜ、冷やす。

※熱中症予防に一番良いとされる、塩分濃度は 0.2~0.3%、糖分は 2.5%です。

市販のスポーツドリンクは塩分が低く、糖分が高くなっています。

市販のスポーツドリンク 500ml のスポーツドリンクに水 500ml と塩を 2g 程度加えると、最適な塩分・糖分濃度のスポーツドリンクになります。