

# バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



6月のオススメレシピ

あさりとミニトマト  
の  
炊き込みご飯

料理時間: 15分程度  
(砂抜き・炊飯時間除く)

## ☆調理手順☆

- ①米は洗ってしっかり水気を切る。あさは砂抜きし、こすり洗いする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、あさりを入れて炒め、白ワイン(または酒)を加えふたをする。
- ③あさりの口が開いたら火を止め、あさと蒸し汁を分けておく。あさりの半分の量は殻から出しておく。
- ④③の蒸し汁と水を計300ccにして鍋に入れ、沸騰したらコンソメスープの素と塩を加える。
- ⑤炊飯器に米を入れ④のスープ、薄口醤油、ミニトマトをのせて炊く。  
(水加減は少なめが目安! 少なすぎる場合は水を足す)
- ⑥炊き上がったら③のあさを加えて蒸らす。  
器に盛り、パセリをお好みでちらして完成(^^)／

## ☆材料☆(4人分)

☆米.....2合  
☆あさり.....200g  
☆ミニトマト.....15個  
★オリーブオイル.....小さじ1  
★白ワイン(または酒).....500cc  
★オリーブオイル.....大さじ1/2  
★コンソメスープの素.....1包  
★塩.....小さじ1/4  
★薄口醤油.....少々  
★パセリみじん切り.....お好みで

「口が開ききった、身動きしないあさり」  
は要注意!  
鮮度が低下しているかも...

あさりを選ぶ  
ワンポイント!



今月の相乗効果は...

あさり × ミニトマト = 疲労回復 & 貧血解消!

あさは、貝類の旨味成分の代表格の**コハク酸**が、ほかの貝類に比べて10倍も多く含まれています。コハク酸には、**疲労回復**や糖の代謝にも深く関わっている栄養素です。また、鉄分とビタミンB12が豊富で、ダブルの栄養素で**貧血の予防**ができる優秀な食材です。

組み合わせることにより、トマトに含まれる**ビタミンC**で鉄分の吸収率を上げてくれます。

また、トマトのリコピンとあさりの旨味成分コハク酸が**相乗効果**で旨味をアップしてくれます。



# スターキッズ 6月

## 食育ミニコラム



### 運動する子どもにとって大切な食事＝補食

世界で活躍するトップアスリートたちは、毎日のトレーニングと同じぐらい食べることに気を使っています。今回は強いからだと心をつくるために守ってほしい7つのルールについて考えてみましょう。7つのルールできている、できていないをチェックしてみましょう！

- ① 朝食をしっかりとしている（ご飯やパンの他に、卵やハム、野菜も食べているかな？）
- ② おかずは、1日3食、毎回食べている（パンとジュースだけで済ませていませんか？）
- ③ 野菜を残さず食べている（給食で苦手野菜を残していませんか？）
- ④ 牛乳を毎日飲んでいる（給食がない日も、牛乳をコップに2～3杯飲んでいるかな？）
- ⑤ くだものを毎日食べている（バナナやオレンジ、いちご、キウイなど食べているかな？）
- ⑥ おやつなどは量と種類、タイミングを考えてとっている（スナック菓子やクッキーばかり食べていませんか？）
- ⑦ 水分を積極的にとっている（運動前・運動中・運動後に水やお茶などを飲んでいるかな？）

プロスポーツ選手は、特別なものを食べているわけではなく、この7つのルールを毎日くり返しているからカゼもひかず、つかれもためず、ケガをせずに長くプレーができるようになります。まずは、「できていない」の数を一つでも減らせるよう、心がけてみましょう！

補食とは、朝・昼・夕の3食で補えないエネルギーと栄養素を補給するための食事（おやつや間食）のこと。運動をする子どもは、からだを動かさない子どもに比べてより多くのエネルギーやたんぱく質などの栄養素を補給しなければなりません。

そのために必要なのが補食です。いつものおやつの種類を見直して、体づくりやエネルギー源になるものを選びましょう。

例えば、運動の1～2時間前におにぎりとおレンジジュースを食べれば、集中力を高めるのに役立ちます。また、運動が終わった後にあんぱんと牛乳などを食べれば、つかれを早くとるのに効果的です。運動前後の補食選びのポイントは、なるべく脂質の少ないものを選ぶことです。

下の表は、運動前後におすすめの補食とひかえた方がよい補食をまとめたものです。



**おすすめの補食**

おにぎり	肉まん あんまん	あんぱん
バナナ	カステラ	

・炭水化物が多いもの  
・ビタミン、ミネラル（無機質）が多いもの  
・消化に時間がかからないもの

**ひかえた方がよい補食**

デニッシュ 系のパン	アメリカンドッグ	とりのからあげ
カレーパン	カップ麺	

・砂糖と油が多いもの  
・ビタミン、ミネラル（無機質）が少ないもの  
・消化に時間がかかるもの

スポーツをする成長期の子どもが1日の中で、くだものと牛乳・乳製品を毎日とるよう心がけ、運動の前後に補食をプラスすれば、必要な栄養は十分とれるはず。出来合いのお惣菜、冷凍食品、コンビニやファストフードなども上手に取り入れながら、成長期のお子さんをサポートしていきましょう！