

運動している人に  
おすすめメニュー



筋肉を育てるには、  
食事也很重要です！

主菜

## ささ身と豆腐の野菜あんかけ



### \*ポイント\*

筋肉量を落とさずにやせるためには、動物性のたんぱく質が必要です。脂質の低いささ身や鶏むね肉（皮無し）は、速やかに筋肉になりやすい食材の一つです。



<材料：2人分>

鶏ささみ肉	2本(100g)	
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが(おろし)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2程度	
木綿豆腐	1/2丁(150g)	
片栗粉	大さじ1杯程度	
かぶ	1/2個(約50g)	
玉ねぎ	1/4個(50g)	
パプリカ(赤)	1/4個	
サラダ油	適量(大さじ1程度)	
B	水	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ3/4
	砂糖	大さじ3/4
	みりん	大さじ1/2

<作り方>

- ①鶏ささみ肉は筋を取り、ひと口大に切って、Aの調味料に10分程度つけておく。  
味がついたら汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジに2～3分かけて水切りする。水が切れたら1cm程度の厚さに切り、片栗粉をまぶす。
- ③玉ねぎは細切りにする。
- ④かぶは茎を落として皮をむき、細切りにする。かぶは電子レンジにかけておく。
- ⑤パプリカは種を取り、細切りにする。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、鶏ささみ肉と豆腐を入れて焼き色がつく程度にしっかり焼き、お皿に盛り付ける。
- ⑦⑥を取り出したままのフライパンに、玉ねぎ、パプリカを入れ、火が通るまで中火で炒める。  
かぶも加えて炒める。
- ⑧Bの調味料を入れて混ぜ、とろみがついたら⑥の上にかける。

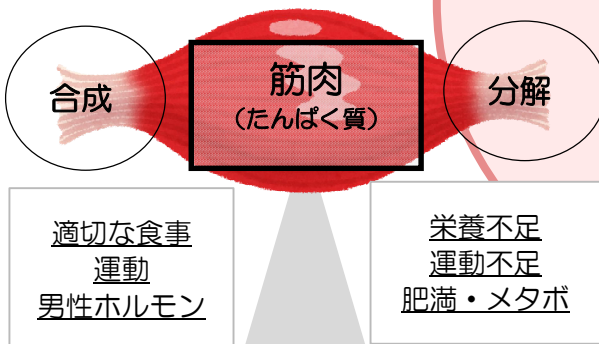
1人分の栄養量：エネルギー 233kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.6g 塩分 1.3g

## 栄養ミニ情報

筋肉を育てるためには、  
たんぱく質の摂取と、摂るタイミングが重要！

### 普段から筋肉の材料となるたんぱく質を バランスよくとる！

筋肉はたんぱく質でできており、分解と合成を四六時中繰り返しています。運動によって筋肉が分解された後、新たに筋肉を合成します。その時に、体内のたんぱく質が不足していると、筋肉が十分に作られません。せっかく運動していても筋肉を減らすことになってしまいます。



<たんぱく質を多く含む主な食材>

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



### 筋トレ後に吸収率が高いたんぱく質をとる！

筋トレ後、約30分以内に吸収率が高いたんぱく質を摂ると効率よく筋肉づくりが行われるとされています。筋トレ後は、激しく活動した筋肉が栄養補給と回復を行うため、体へ栄養を補給できる絶好のタイミングです。30分以内は無理でも、運動後の食事ではたんぱく質摂取を心がけましょう。

健康づくりには、筋力トレーニング(筋肉量を増やす)+有酸素運動(脂肪燃焼)+食事(筋肉等への栄養補給)を組み合わせると効果的です。体を動かすことは、リフレッシュにもなるのでおすすめです！

