



vol.04

レース前のチャージごはん 高麗人参と鶏のお雑煮

材料 2食分

高麗人参と鶏のお雑煮

鶏もも肉	……1/2(塩麹小さじ2)
ほうれん草	……1/2株 (冷凍ほうれん草でも代用可)
干しいたけ	……5g
高麗人参のお茶	……4パック
だしパック	……1個
餅	……4個
酒	……小さじ2
薄口醤油	……大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は、塩麹に漬けて一晩おく。
- 2 水550ccに干しいたけ、だしパックを入れて一晩冷蔵庫におく。
- 3 ほうれん草はさっとゆでて、4センチぐらいに切り、②の干しいたけを取り出し薄切りにする。
- 4 餅を焼く。
- 5 ②の汁に③で切った干しいたけをもどして火にかけ、沸騰したら、弱火で3分煮る。高麗人参のお茶と鶏もも肉を2センチ角に切って加える。
- 6 鶏もも肉に火が通ったら、酒、薄口醤油で味を整え、④で焼いておいた餅を加える。(冷凍ほうれん草の場合はここで加える)
- 7 お碗に⑥を盛り付け、③のほうれん草を盛る。



干しいたけ

乾燥させることで旨味や栄養成分が凝縮されます。ミネラルや食物繊維などを含み、日々の食事に取り入れやすい食材です。



高麗人参

古くから健康維持に役立つ食材として親しまれてきました。薬膳では「気」を養う代表的な食材とされています。



餅

炭水化物を効率よく摂りたいときに便利な食材です。少量でも満足感があり、運動前のエネルギー補給にも利用されています。