



おいしいって、生きること。

Q・B・B



神戸学院大学

チーズレシピで
エネルギーチャージ!

マラソン レシピブック

神戸学院大学の



栄養学部生考案!!



column

ランナーに必要な栄養がたくさん!

おいしいチーズで手軽にエネルギーチャージ!!

チーズはランナーの強い味方です。

チーズはランナーの体づくりやパフォーマンスの向上、ケガの予防等に必要な、良質なたんぱく質、カルシウムを比較的豊富に含みます。また、運動後にチーズ等の乳製品に含まれる乳たんぱく質を摂取することが、筋たんぱく質の蓄積を促すこと、運動後に糖質とたんぱく質を合わせて摂取することが、練習や試合後の筋肉の回復を高めることが報告されています。チーズは、ランナーに必要な糖質や、鉄などのミネラル、ビタミンと組み合わせ、タイミングよく摂ることで、ランナーの強い味方になってくれる食品です。



レシピ指導
神戸学院大学 栄養学部
教授：水野 千恵



パクッと食べられる！
枝豆チキンチーズ炊き込みおにぎり

エネルギー：
500kcal (1人分)



材料(2人分)

Q・B・B チーズで鉄分ベビー	2個
Q・B・B チーズでカルシウムベビー	2個
米	1合(150g)
鶏もも肉(皮なし)	70g
枝豆(さやつき)	180g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ定量の水に30分～1時間浸ける。
- ② 枝豆は塩をふり、沸騰した湯で1～2分茹で、冷水に取りさやから実をとりだす。
- ③ Q・B・B チーズで鉄分ベビーと Q・B・B チーズでカルシウムベビーを1cm角に切る。
- ④ 鶏肉に塩・こしょうをふり、温まったフライパンに油をひき、鶏肉を焼く。焼いた鶏肉を2cm角に切る。
- ⑤ ①の炊飯器に②の枝豆、③のチーズ、④の鶏肉を入れて炊く。
- ⑥ ⑤が炊けたらさっと混ぜ、四等分して握る。



point

鉄分とカルシウムをたっぷり摂れるおにぎりにしました。鉄分はたんぱく質(枝豆、鶏肉、チーズ)と一緒に食べることで吸収がよくなります。

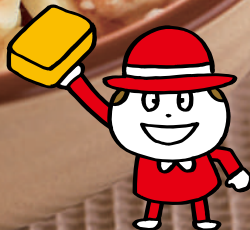


3年 大石さん



空腹と乾いた喉に！
冷やしチーズ茶漬け

エネルギー：
488kcal (1人分)



材料(1人分)

Q・B・B モッツアレラベビーチーズ	2個	ごま油	5g
鶏ささみ	50g	和風顆粒だし	2g
きゅうり	1/4本(25g)	冷めたごはん	120g
トマト	小1個(100g)	料理酒	5g
冷水	100g	塩昆布(細切り)	5g

作り方

- ① 鶏ささみを耐熱皿に入れ料理酒を加え、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。粗熱がとれたら、2cm長さに切りほぐす。
- ② きゅうりを輪切りにして塩を揉みこむ。5分ほど経ったら水気をとる。
- ③ トマトをすりおろし、冷水、ごま油、和風顆粒だしを加え混ぜる。
- ④ 器にご飯をよそい③をかける。その上に①の鶏ささみ、②のきゅうりと小さく切ったQ・B・B モッツアレラベビーチーズ、塩昆布を盛り付ける。



point

マラソントレーニングの際、手軽に水分補給と小腹を満たせます。疲れていてもサラッと食べられます。



3年 矢野さん



簡単!高たんぱくムキムキグラタン

エネルギー:
581kcal(1人分)



材料(1人分)

Q・B・B チーズで鉄分ベビー	1個
Q・B・B 大きいとろけるスライス	2枚
木綿豆腐	90g
卵(Lサイズ)	1個
白菜キムチ	60g
鶏ささみ	100g
食パン(6枚切り)	1/2枚
ブロッコリー	50g
オクラ	2本

作り方

- ① 耐熱グラタン容器に卵を溶き入れ、豆腐を加えてフォークでつぶす。
- ② 食パンを焼き、一口大にちぎる。Q・B・B チーズで鉄分ベビーを1cm角に切り、鶏ささみは一口大に切る。
- ③ ①に白菜キムチと②の食パン、Q・B・B チーズで鉄分ベビー、鶏ささみを加える。
- ④ ③にQ・B・B 大きいとろけるスライスをのせ、子房に切ったブロッコリーと8mm厚さに切ったオクラを押し込むようにのせる。
- ⑤ 電子レンジ(600W)で7分加熱する。



point

簡単に作れる時短メニュー!
高たんぱくの卵・豆腐・鶏ささみに
チーズと相性の良いキムチを使用。
たんぱく質、カルシウム、鉄が
たっぷりマラソンに向けての
身体作りに適した一品です。

3年 三ツ川さん



野菜たっぷり 疲労回復ケーキサレ

エネルギー:
320kcal(1人分)



材料(4人分 カップ8個分)

Q・B・B チーズで鉄分ベビー	4個	たまねぎ	75g	
A	米粉	120g	ほうれん草	60g
	ベーキングパウダー	6g	ミニトマト	12個
	粉チーズ(パルメザン)	15g	ベーコン	45g
	黒こしょう	0.3g	ニンニク	小1かけ
			卵	3個
			豆乳	30g

作り方

- ① ボウルにAを入れ、さっと混ぜる。
- ② たまねぎをみじん切り、ほうれん草を5mm幅、ミニトマトを横半分、ニンニクをみじん切りにする。
- ③ Q・B・B チーズで鉄分ベビー、ベーコンを5mm角に切る。
- ④ フライパンにベーコンの脂肪部分を入れ温め、ニンニクを中火で炒め香りを出し、残りのベーコン、たまねぎ、ほうれん草を炒める。
- ⑤ ボウルに卵を入れ、泡立て器で溶き、豆乳、①の粉類、④の具およびQ・B・B チーズで鉄分ベビーの3/4を加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑥ カップにスプーンを使って⑤の生地を流し、上にミニトマトと残りのQ・B・B チーズで鉄分ベビーをのせる。
- ⑦ 180℃のオーブンで約20分焼く。竹串を刺し生地がくっつかないようであれば完成。



point

たくさんの野菜が食べられ、
鉄分やたっぷり栄養を取ることが
できます。冷凍して食べる前に
オーブンで少し焼けば
できたての味に。

3年 西田さん





大会1週間前に! チーズde満腹お好み焼き

エネルギー:
628kcal (1人分)



材料(1人分)

Q・B・B チーズで鉄分ベビー	2個	卵	1個
Q・B・B 大きいとろけるスライス	1枚	豚もも薄切り肉(皮下脂肪なし)	30g
長芋	60g	油	2g
キャベツ	150g	お好み焼きソース	8g
青ネギ	4本	かつお節	2.5g
米粉	60g	青のり	0.5g
昆布だし	100ml		

作り方

- ① 長芋はすりおろし、キャベツはみじん切り、青ネギは小口切りする。
- ② 米粉、昆布だしを混ぜ合わせた後、すりおろした長芋を入れる。(昆布だしは、水110mlに昆布1gを漬けておいてつくる。)
- ③ ボウルに①のキャベツ、青ネギ、Q・B・B チーズで鉄分ベビー(小さく手でちぎる)、卵を入れ混ぜ合わせてタネをつくる。
- ④ フライパンに油を敷き、中火で加熱した後タネを入れて、上に豚肉をのせる。
- ⑤ 蓋を閉めて生地がパリパリになるまで約5分焼く。
- ⑥ 蓋を開け生地をひっくり返し再度蓋を閉めて約3分焼く。
- ⑦ ひっくり返し表にした後、Q・B・B 大きいとろけるスライスを上に乗せ、チーズが溶けるまで再び蓋を閉めて焼く。
- ⑧ お皿に盛り、お好み焼きソースをかけて、お好みで青のり、かつお節をふりかける。

point

※1
カーボローディングに最適なワンプレートレシビです。長芋を入れることによって高炭水化物の効率良いカーボローディングを可能にしました。また、満腹感が得られるチーズ、貧血防止に効果的な鉄分入りチーズを使用しています。

3年 谷西さん

※1 スポーツなどの場面で、運動エネルギーとなる炭水化物をグリコーゲンとして体に貯蔵するために、炭水化物を多く摂る栄養摂取法。



パフォーマンスを支える! チーズとウィンナーのじゃが焼き

エネルギー:
258kcal (1人分)



※写真は2人分です。

材料(1人分)

Q・B・B チーズで鉄分ベビー	1個	さやいんげん(冷凍 カット)	5g
Q・B・B モッツアレラベビーチーズ	1個	ウィンナー	1本
じゃがいも	1個(150g)	サラダ油	小さじ1/2
スイートコーン(冷凍)	5g	ケチャップ	小さじ1/2
		バジル	適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、芽を取り除き、スライサーで5~6cm長さのせん切りにしながら水にさらす。
- ② スイートコーンとさやいんげんを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。
- ③ ウィナーを縦長に4等分し、じゃがいもの長さと同じ位になるように整える。
- ④ Q・B・B チーズで鉄分ベビー、Q・B・B モッツアレラベビーチーズを1cmの角切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、じゃがいもとウィンナーをパンケーキのように丸型に入れ焼く。
- ⑥ チーズ、コーン、カットいんげんを⑤の上ののせ焼く。
- ⑦ 焼き目がついたらひっくり返して、蓋をして5分ほど焼く。
- ⑧ お皿に盛り付け、バジルとケチャップをかけて完成。

point

チーズで鉄分やカルシウムを補給しつつ、じゃがいものビタミンCで鉄の吸収を高めることで運動による疲労回復を促します。またじゃがいもには筋肉の収縮に欠かせないカリウムを多く含んでおり、パフォーマンスを支える一品です。

3年 田中さん





簡単エネルギーチャージドリンク

エネルギー：
226kcal (1人分)



材料(2人分)

Q・B・B チーズデザート	マダガスカルバニラ	4個	バナナ	小1本(60g)
トマト	1個(160g)	ヨーグルト(無糖)	25g	
牛乳	200cc	はちみつ	5g	
氷	6個			

作り方

- ① トマトのヘタを除き、ミキサーにかけやすいように4つに切る。
- ② ミキサーにトマト、バナナ、ヨーグルト、Q・B・B チーズデザートマダガスカルバニラ、はちみつ、牛乳、氷を入れる。
- ③ なめらかになるまでミキサーにかけたら完成。



point

※2
酸化作用とアンチエイジングのあるトマトを使っています。疲労回復・脂肪燃焼にも効果的です。腹持ちがよくとても簡単に作れます。



3年 杉本さん

※2 酸化作用とは、激しい運動や日焼けをした体に発生する活性酸素を取り除いて、体内過酸化を抑制する作用。



レモンさわやかチーズプリン

エネルギー：
206kcal (1人分)



材料(4人分)

Q・B・B チーズで鉄分ペビー	6個	粉ゼラチン	4g
Q・B・B チーズデザート		水	大さじ1
マダガスカルバニラ	2個	レモン(薄切り40g、レモン汁60cc)	
砂糖	40g		2個
牛乳	300g	はちみつ	40g

作り方

- ① レモンを半分に切り、中央部分から薄輪切りを2枚ずつ(レモン2個で8枚)、両端部分からレモン絞り器でレモン汁を絞る。薄輪切りレモンを同重量のはちみつに浸ける。
- ② Q・B・B チーズで鉄分ペビー、Q・B・B チーズデザートマダガスカルバニラを室温に戻しておく。
- ③ 冷水(大さじ1)に粉ゼラチンをふり入れふやかす。
- ④ チーズを電子レンジ(500W)で30秒温める。
- ⑤ チーズと砂糖をフードプロセッサーに入れて混ぜ、牛乳の半量、レモン汁も加えて混ぜる。
- ⑥ 残りの牛乳を小鍋で60℃~70℃(鍋肌に小さい泡ができる感じ)まで温め、③のふやかしておいたゼラチンを加え混ぜてゼラチンを溶かす。
- ⑦ ⑤に⑥を加え、ゴムベラで静かに混ぜたら、均等にグラスに注ぐ。
- ⑧ 冷蔵庫に入れて冷やし固める。固まったらレモンのはちみつ漬けをのせて完成。

point

カルシウム・鉄分がたっぷり！
レモンに含まれるビタミンCによって、鉄分も効率よく吸収できます。



3年 高田さん



＼ 使い方いろいろ / チーズラインナップ



ベビーチーズ



ベビーチーズ
(プレーン)



スモーク味
ベビー



アーモンド入り
ベビー



カマンベール入り
ベビー



チーズで
鉄分ベビー



ブラックペッパー
入りベビー



チーズで
カルシウムベビー



モzzarella
ベビーチーズ



クリームチーズ入り
ベビー

6Pチーズ



Q-B-B 6Pチーズ 90g



やわらか熟成6P



チーズデザート
マダガスカルバニラ6P



チーズデザート
ラムレーズン6P



チーズデザート
饂飩ナッツ6P



チーズデザート
リッチな4種のベリー6P



チーズデザート
ブルーベリー 6P

大きいスライス



大きいスライスチーズ
(7枚入)



大きいとろけるスライス
(7枚入)

鉄分を強化した「Q・B・B チーズで鉄分ベビーチーズ」は、一粒（標準15g）で一日に必要な鉄分(7.5mg)の1/4が摂取できるほか、良質なたんぱく質を含んでいます。有酸素運動に必要な血液中のヘモグロビンを増やすためには、鉄分とともに消化吸収の良いチーズからのたんぱく質補給が効果的です。



六甲バター株式会社

〒651-0062 神戸市中央区坂口通一丁目3番13号
ホームページ <http://www.qbb.co.jp>

おいしいって、生きること。

QBB