



おいしいって、生きること。

QBB × 神戸学院大学

神戸学院大学の栄養学部生考案！

ブレマ ツシラ クピソ ン



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タンパク質の蓄積を促すことや、運動後に糖質とたんぱく質を合わせて摂取することで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て、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。



一口でパクっと! チンゲン菜巻きプチおにぎり

エネルギー:438kcal / たんぱく質15.5g (1人分)



材料 (6個分/1人分)

Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ チーズDEたんぱく質コラーゲンペプチド入り 2個	ごま油 小さじ1/2
ごはん 200g	塩 1g
チンゲン菜の葉 8枚	白ごま 適量
さくらえび 4g	

作り方

- 1 チンゲン菜の茎部分に斜めに切り込みを入れる。
- 2 沸騰したお湯にチンゲン菜、塩0.5gを入れてしんなりするまで湯通しする。
- 3 ②の水気を切り、2枚のみ具材用で細かく刻む。
- 4 ごはんに角切りにしたチーズ、③で刻んだチンゲン菜、さくらえび、ごま油、塩0.5gを入れて混ぜ合わせ、小さな丸型のおにぎりを6個作る。
- 5 形成したおにぎり6個にチンゲン菜を1枚ずつ横に巻きつける。
- 6 仕上げに白ごまを適量振って完成。

栄養価の高いチンゲン菜を使用した、カルシウムとたんぱく質がたっぷり摂れるおにぎりです。一口サイズで手軽に食べられ、マラソンに向けての身体づくりやエネルギー補給に適した一品です!



栄養学部 3年生 真鍋さん

手軽に栄養チャージ! 2種の韓国風チーズキンパ

エネルギー:744kcal / たんぱく質33.8g (1人分)



材料 (2本/1人分)

Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ チーズDE鉄分 1と1/3個	にんじん 15g
Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ チーズDEカルシウム 1と1/3個	焼き肉のタレ 10g
ごはん 200g	ごま油 小さじ1
ほうれん草 40g	コチュジャン 小さじ1
豚もも肉 50g	焼きのり 1枚
卵 1個	砂糖 小さじ1
	油 適量
	白ごま 少々

作り方

- 1 ごはんを半分に分け、一方にはごま油を混ぜ、もう一方にはコチュジャンを混ぜる。
- 2 フライパンに油をひき、豚もも肉を炒め焼き肉のタレで味付けし、白ごまを振り粗熱をとる。
- 3 卵と砂糖を混ぜ、油をひいた卵焼き器で、約2cm幅の棒状の厚焼き卵を作り粗熱がとれたら半分に切る。
- 4 ほうれん草は根を切り、にんじんは約0.5cm幅で細長く切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で30秒、1分それぞれ加熱する。
- 5 ④を水に入れて粗熱をとった後、水気を切る。
- 6 2種類のベビーチーズは、それぞれ縦長に3等分に切る。
- 7 巻きすにラップをひき、その上に焼きのりをのせ、①で味付けしたごはんをそれぞれ薄く全体に広げ、豚肉、卵、ほうれん草、にんじん、チーズを並べて巻く。(ごま油のごはんにはチーズDEカルシウムを入れ、コチュジャンのごはんにはチーズDE鉄分を入れる)
- 8 その状態で15分ほどおき、ラップから取り出してそれぞれ食べやすい大きさに切って出来上がり。

手軽に炭水化物、たんぱく質、鉄分、カルシウムを補給することができます。栄養満点です。また、ごま油、コチュジャン、焼き肉のタレを使用することで食欲増進効果、豚肉のビタミンB1による疲労回復効果が期待できます。一口サイズに切ってもよし!そのまま食べてもよし!好みや状況にあわせて持ち運び方を変えることができます。



栄養学部 3年生 安本さん

たんぱくもりもり ピリ辛チーズ豆乳鍋



鉄・カルシウム補給! チーポタの冷製パスタ

エネルギー:538kcal / たんぱく質34.4g (1人分)



材料 (1人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス	油揚げ	10g
1枚	あさり水煮缶	50g
Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ	【調味料】	
チーズDEたんぱく質コラーゲンペプチド入り	みそ	大さじ1/2
1個	コチュジャン	大さじ1
水	しょうゆ	小さじ2
200ml	料理酒	小さじ2
豆乳	ごま油	小さじ1
100ml	鶏ガラだし	小さじ1/2
ほうれん草		
50g		
もやし		
50g		
豚バラ肉		
50g		

作り方

- 1 ほうれん草を水でよく洗って、5cmの長さに切っておく。
- 2 油揚げにお湯をかけて油抜きをし、5cmの長さに切っておく。
- 3 鍋にごま油をひき、5cmの長さに切った豚バラ肉を炒める。
- 4 水、もやし、あさり水煮缶、油揚げ、調味料類を全て入れ一煮立ちさせる。
- 5 全体に火が通れば、豆乳、ほうれん草と小さく切ったベビーチーズを入れ、上にスライスチーズを乗せて蓋をする。
- 6 1分ほど煮て出来上がり。

食欲増進・疲労回復効果が期待できるピリ辛チーズ豆乳鍋です! チーズ・豚肉・あさり・豆乳には豊富にたんぱく質が含まれ、身体作りに最適です。お好みの具材やご飯やうどんなどを入れればぐも楽しめます。



栄養学部 3年生 道行さん

エネルギー:665kcal / たんぱく質25.8g (1人分)



材料 (1人分)

Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ	玉ねぎ	25g
チーズDE鉄分	バター (有塩)	3g
1個	厚切りベーコン	10g
Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ	アスパラガス	5g
チーズDEカルシウム	コンソメ	4g
1個	塩	0.5g
Q・B・B大きいとろけるスライス	こしょう	0.3g
1/2枚	パセリ	少々
水		
130ml		
じゃがいも		
120g		
パスタ		
100g		
牛乳		
大さじ2と1/2		

作り方

- 1 じゃがいもは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切り、厚切りベーコンは1cm幅の短冊切り、アスパラガスは2cmの長さに切る。
- 2 厚切りベーコン、アスパラガスを、フライパンで炒めておく。スライスチーズはトースターでパリパリになるまで焼く。(1200Wで5~10分)
- 3 鍋にバターをひき、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 4 ③に水、コンソメ、2種類のベビーチーズを入れて、柔らかくなるまで煮込む。柔らかくなったら粗熱をとり、ミキサーにかける。
- 5 ④を鍋に戻し、牛乳、塩、こしょうで味を整えたあと、冷蔵庫で冷やす。
- 6 パスタを茹でる。
- 7 ⑤のチーポタが冷めたら器に盛り、厚切りベーコン、アスパラガス、パリパリチーズをのせ、パスタを皿に盛りパセリを振りかけたら完成!

「チーポタ」は「チーズポターージュ」の省略です! 鉄分やカルシウムを豊富に摂取することができます。また、牛乳でのぼしてビシソワーズにしたり、食材を人参やかぼちゃに変更するなど、アレンジが楽しめます。



栄養学部 3年生 河合さん



メキシコを味わおう! 野菜山もりタコス

さっぱり食べられる 豚のチーズ巻き

エネルギー:453kcal / たんぱく質19.2g (1人分)



材料 (1人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス	1枚	水	小さじ2
食パン (6枚切り)	1枚	レモン汁	少々
ミックスビーンズ	60g	オリーブ油	小さじ1/3
ミニトマト	50g	【調味料】	
玉ねぎ	40g	カレーパウダー	小さじ1と1/2
アボカド	30g	塩	少々
パプリカ (赤)	30g	砂糖	少々

作り方

- 1 アボカドを皮から抜き出して、ペースト状になるまですり潰す。
- 2 ミニトマトを8等分に切り、パプリカを1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて温め、玉ねぎを透明になるまで炒め、次にパプリカとミックスビーンズを入れて炒める。
- 4 水と調味料を全部入れて、ミニトマトも入れる。少し炒めてからレモン汁を入れて混ぜる。
- 5 パンを少しトースターで焼いて、アボカドのペーストをぬり、その上に④の具材を盛り付ける。さらにスライスチーズをのせて、とろけるまで再びトースターで焼く。
- 6 半分に切って出来上がり。

タコスは海外のアスリートに人気です。簡単に作れて、ミネラル、ビタミンが多く含まれているので、朝食でも、マラソンの前後でも、スナックにもおすすめ。アボカドと豆は植物ベースのたんぱく質食材で、お肉は入っていないので、ベジタリアンの方でも食べられます!



栄養学部 3年生 フェリアさん

エネルギー:483kcal / たんぱく質19.6g (1人分)



材料 (1人分)

Q・B・B徳用スティック	3本	【付け合わせ】	
豚バラ肉	90g	パプリカ (赤と黄)	それぞれ10g
大根	30g	酢	小さじ1
練梅 (チューブ)	15g	水	小さじ1
料理酒	小さじ1	A 砂糖	小さじ1
大葉	3~6枚	塩	少々
ねぎ	適量		

作り方

- 1 付け合わせのパプリカを切って、Aの合わせ酢につける。
- 2 大根をおろす。
- 3 豚バラ肉に大葉をのせて、その上に練梅を塗り、スティックチーズを置いて巻く。
- 4 フライパンを温め、巻き終わりからおいて焼く。
- 5 全体的に軽く焼き色がついたら料理酒を入れる。
- 6 お皿に盛り付け、①のパプリカと②の大根おろし、ねぎを散らしたら出来上がり。

チーズと豚バラにはたんぱく質が多く含まれ、マラソン後の栄養補給に効果的です。疲労回復・食欲増進効果が期待できる梅と、大根おろしをのせれば、サッパリと食べられます。また、大葉などに含まれるビタミンKはカルシウムと一緒に摂取することで、骨を丈夫にすることが期待できます。



栄養学部 3年生 地白さん

疲労回復・食欲全開！ さっぱりマリネ



手軽に食べられる にんじんマフィン

エネルギー：545kcal / たんぱく質23.0g (1人分)



材料 (2人分)

Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズ	片栗粉	適量
チーズDE鉄分	塩	少々
豚ヒレ肉 (ブロック)	こしょう	少々
玉ねぎ	レモン	適量
赤パプリカ	【マリネ液】	
黄パプリカ	酢	大さじ6
エリンギ	砂糖	大さじ6
枝豆 (冷凍)	水	大さじ6
にんにく	塩	小さじ2
オリーブ油		

作り方

- 1 マリネ液を混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- 2 ニンニクは潰し、枝豆以外の具材はすべて1cm角に切っておく。
- 3 枝豆はさやから出して解凍する。
- 4 豚ヒレ肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りが出てから豚肉をこんがり焼く。焼けたら①に漬け込む。
- 6 オリーブ油を少量足し、枝豆以外の野菜を玉ねぎが透き通るまで炒める。炒まったらベビーチーズと一緒に①に漬け込む。
- 7 30分ほどおいて味を染み込ませる。仕上げに、枝豆とレモンとパセリをそえて完成。

マラソンランナーに不足しがちな鉄と、疲労回復に効果的なビタミンB1を同時に摂取することができます。さっぱりしているので、疲れている時でも食べやすいです。ビタミンB1を効率よく摂取できるように、アリシンが含まれているニンニクと玉ねぎを使用しました。レモンを搾って召し上がるとよりさっぱりとし、鉄の吸収も高まります。肉と野菜の栄養を同時に取ることができる簡単マリネです。



栄養学部 3年生 阪根さん

エネルギー：381kcal / たんぱく質9.2g (1人分)



材料 (4個分/2人分)

Q・B・Bチーズデザート6P 贅沢ナッツ	
ホットケーキミックス	150g
にんじん	85g
ヨーグルト	60g

作り方

- 1 にんじんをきれいに洗い、おろし器で皮ごとすりおろす。
- 2 ホットケーキミックスとヨーグルトをボールに入れてよく混ぜる。
- 3 ②に①を入れよく混ぜ、分量の半分のチーズデザート小さく切ったものに加え、ざっくりと混ぜる。
- 4 オーブンを170度に予熱する。
- 5 ③をマフィン型の7分目くらいまで流し入れ、表面を平らにならし、残りのチーズデザート小さく切ったものにのせ、170度で20分焼く。

免疫力を高め、日焼け予防効果の作用を持つβ-カロテンを多く含むにんじんと、たんぱく質を含むヨーグルトとチーズデザートを用いて手軽に食べられるマフィンです。食感と味のアクセントとなるように「Q・B・Bチーズデザート6P贅沢ナッツ」を使用しました。にんじんやチーズが苦手な方でも、運動時に手軽に食べられます。



栄養学部 3年生 園尾さん

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)



カマンベール入り
ベビーチーズ



モッツアレラ
ベビーチーズ



ブラックペッパー
入りベビーチーズ



おいしく健康プラス
ベビーチーズ
チーズDEカルシウム



アーモンド入り
ベビーチーズ



クリームチーズ
入りベビーチーズ



スモーク味
ベビーチーズ



おいしく健康プラス
ベビーチーズ
チーズDE鉄分



おいしく健康プラス
ベビーチーズ
チーズDEたんぱく質
コラーゲンペプチド入り

6Pチーズ



Q・B・B6Pチーズ 90g



やわらか熟成6P



チーズデザート6P
マダガスカルバニラ



チーズデザート6P
ラムレーズン



チーズデザート6P
贅沢ナッツ



チーズデザート6P
リッチな4種のベリー



チーズデザート6P
ブルーベリー

スライスチーズ



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)

スティックチーズ



徳用スティック
(14本入)

鉄分を強化した「おいしく健康プラスベビーチーズ チーズDE鉄分」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。

