



おいしいって、生きること。



神戸学院大学

神戸学院大学栄養学部生考案!



# MARATHON RECIPE BOOK 2022



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  
筋たんぱく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、様々な食品と組み合わせて、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。

レシピ指導 / 神戸学院大学 栄養学部長 南 久則





# しいたけチーズの 一口おにぎり

エネルギー:414kcal  
たんぱく質:14.6g (1人分)



使用する  
チーズは  
これ！



## 材料(1人分)

Q・B・Bおいしく健康プラス	醤油	大さじ1
ベビーチーズ チーズDEカルシウム	砂糖	大さじ1
しいたけ(大)	料理酒	大さじ1
ごはん	みりん	大さじ1
大葉	かつお節	1g

## 作り方

- しいたけの根元を切り落とし、かさに十字の切り目を入れて飾り切りにし、軸はみじん切りに、大葉2枚は千切りにしておく。
- ①でみじん切りにしたしいたけの軸とかさに、醤油、砂糖、料理酒、みりんを加え、柔らかくなるまでフライパンで炒める。
- ①の大葉、②のしいたけの軸と角切りしたベビーチーズ、かつお節をごはんと混ぜ合わせ、小さな丸形のおにぎりを3個つくる。
- ③のおにぎりに大葉、②のしいたけの軸とかさをのせ、一緒ににぎれば完成。

骨の発達を促すビタミンDや、疲労回復効果の期待されるビタミンB1が豊富に含まれるしいたけによって、チーズに多く含まれるカルシウムを効率的に摂取することができる簡単おにぎりです。



# 食べごたえ十分！ サバ缶チーズリゾット

エネルギー:632kcal  
たんぱく質:33.9g (1人分)

使用する  
チーズは  
これ！



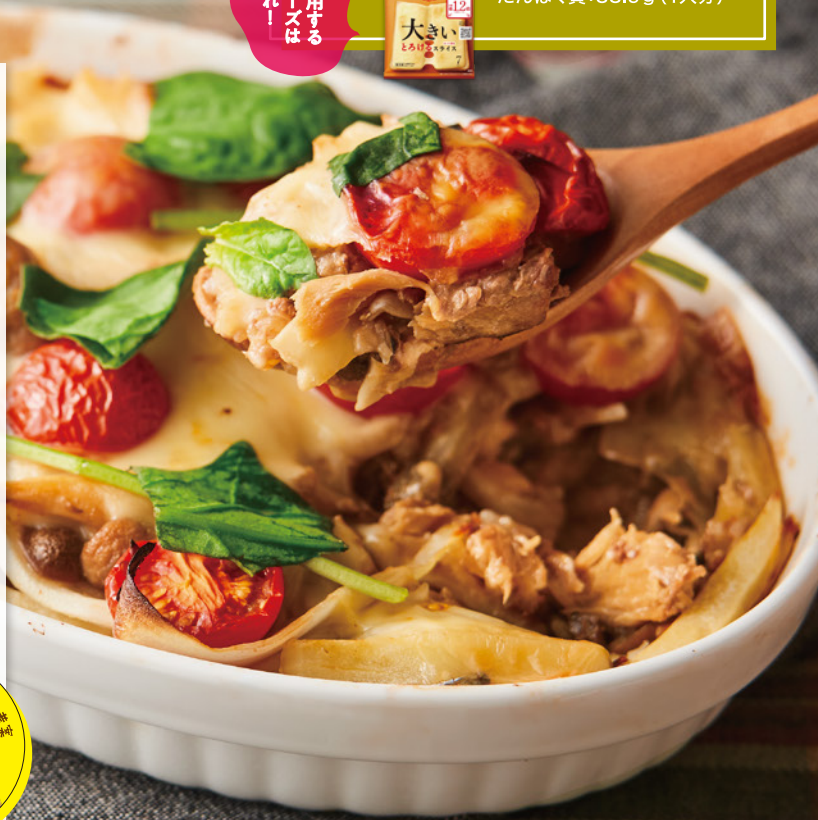
## 材料(1人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス 7枚入	じゃがいも	1/2個
1枚	ミニトマト	5個
サバ缶(味噌煮)	ごはん	100g
玉ねぎ	ほうれん草	2房
しめじ	オリーブ油	小さじ1

## 作り方

- しめじは石づきを取り除き、サバ缶の汁で下味をつけ、ミニトマトを半分に切っておく。
- 玉ねぎをくし切り、じゃがいもを細切りにし、玉ねぎは600Wで30秒、じゃがいもは50秒それぞれレンジで加熱する。
- 耐熱皿のふちにオリーブ油を塗り、ごはんを敷き詰める。
- ③にサバ缶をほぐしながらのせ、その上に①、②をバランス良くのせる。
- ④の上に大きいとろけるスライスをのせ、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ほうれん草を3等分に切り、焼き上がった⑤の上にバランス良く散らせて完成。

炭水化物とたんぱく質、ミネラルが豊富含まれ、疲労回復効果が期待できます。食べごたえのある野菜を使用することで少量でも満腹感があり、運動後の鉄分不足を補い疲労回復を促進する効果も期待できます。味噌煮が苦手な方は、サバの水煮缶を使って、オイスターソースやカレーで味付けをつけるアレンジもおすすめです。





具だくさん!

# チーズ入りMISOスープ

エネルギー:210kcal

たんぱく質:12.8g(1人分)



使用する  
チーズは  
これ!



## 材料(1人分)

Q・B・B徳用キャンディーチーズ 120g	なす	1/3本
6粒	厚揚げ	30g
トマト	水	250ml
ズッキーニ	顆粒だし	ひとつまみ
玉ねぎ	味噌	小さじ2

## 作り方

- 1 野菜、厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- 2 ①のトマト以外と水、顆粒だしを鍋に入れ、火にかける。
- 3 具材に火が通ったら、火を止めて味噌を溶かし入れる。
- 4 キャンディーチーズと①のトマトを加え、お椀に盛り付けたら完成。

単品になりやすい朝食に一品加えることを意識したメニューです。朝から沢山は食べられないという人にも食べやすく、簡単に作れます。チーズやトマト、ズッキーニといった洋風にするので、ごはんはもちろんパンにも合うような味噌汁です。



# 野菜もいっぱい チーズいなり

エネルギー:375kcal  
たんぱく質:22.1g(1人分)



使用する  
チーズは  
これ!

## 材料(1人分)

Q・B・Bおいしく健康プラス	鮭ふりかけ	3g
ベビーチーズ チーズDEカルシウム 1/3個	卵	25g
Q・B・Bおいしく健康プラス	玉ねぎ	20g
ベビーチーズ チーズDE鉄分 1/3個	サラダチキン	30g
Q・B・B徳用キャンディーチーズ 120g	ごまドレッシング	小さじ1/2
1粒	大葉	3枚
油あげ(味付)	ミニトマト	1と1/2個
50g	ごま	0.1g
ごはん	サニーレタス	10g
60g	塩	少々
すし酢		
小さじ1/2		

## 作り方

- 1 卵を溶いて塩を加え、フライパンで炒り卵を作る。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして、サラダチキンは食べやすい大きさに切りごまドレッシングで和え、3つに分けておく。
- 3 大葉2枚を千切り、ミニトマト、チーズDE鉄分、チーズDEカルシウムをそれぞれ食べやすい大きさに切る。油あげも半分は切っておく。切ったミニトマトと大葉は3つに分けておく。
- 4 ごはんを2等分し、片方に鮭ふりかけ、片方にすし酢を加えてよく混ぜる。
- 5 ④を③の油あげにそれぞれ詰め、鮭ふりかけの方には③の千切りの大葉、すし酢の方にはごまをのせる。
- 6 油あげの中に残り1枚の大葉を敷いて②と③のミニトマトを詰め、①の炒り卵とキャンディーチーズを盛り付ける。
- 7 油あげ2枚の中に②と③のミニトマトを詰め、1つにチーズDEカルシウムと③の千切りの大葉、1つにチーズDE鉄分と③の千切りの大葉をそれぞれ盛り付ける。
- 8 お皿にサニーレタスを乗せ、その上に⑤、⑥、⑦の5つのいなりを並べて完成。

油あげに詰めることで一口で食べやすく、手軽に多様な栄養を摂取することができます。さっぱりとした味なので、運動後でもべろりと食べられます。好きな野菜やチーズを加えてアレンジしても美味しいです♪





ラムレーズン香る

# チーズinスイートポテト

エネルギー:389kcal  
たんぱく質:9.1g(1人分)



使用する  
チーズは  
これ！

## 材料(1人分)

Q・B・Bチーズデザート6P	無塩バター	5g
ラムレーズン	生クリーム	10ml
Q・B・Bおいしく健康プラス	砂糖	小さじ2
ベビーチーズチーズDEカルシウム	餃子の皮	8枚
さつまいも	卵黄	1/2個

## 作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、一口大に切り10分ほど水にさらしておく。
- 2 ①の水気を切って、耐熱の容器に入れてラップをかけ、600Wのレンジでやわらかくなるまで6~7分加熱する。
- 3 ②を温かいうちにフォーク等でなめらかになるまで潰し、無塩バター、砂糖を加えよく混ぜる。
- 4 ③に生クリームを少しずつ追加、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 5 ④にチーズデザートを加えてよく混ぜ、8等分にしておく。
- 6 餃子の皮に⑤の具材と、細長く4等分したベビーチーズをのせ、皮のふちに水をつけ半分に折り、端から折るように包んでいく。
- 7 アルミホイルを敷いた天板に⑥を並べ上部に卵黄を塗り、オーブントースターで5分ほど焼き目がつくまで焼いたら完成。

運動後から夕食まで時間が空きがちなランナーにピッタリの、ラムレーズンが香る大人な味わいのデザート！豊富な炭水化物で、疲労回復が期待できます。チーズデザートのフレーバーを変更すると、また違った味わいを楽しめます♪



# 贅沢ナッツとかぼちゃの サラダチーサンド

エネルギー:434kcal  
たんぱく質:13.3g(1人分)



使用する  
チーズは  
これ！

## 材料(1人分)

Q・B・Bチーズデザート6P	マヨネーズ	小さじ2
贅沢ナッツ	黒こしょう	少々
ロールパン	塩	少々
かぼちゃ	サニーレタス	1枚
きゅうり	ミニトマト	1個
ロースハム	マーガリン	4g

## 作り方

- 1 かぼちゃを一口大にカットし、ラップをして500Wのレンジで5分加熱する。
- 2 小さめに切ったきゅうりと、冷ました①のかぼちゃ、マヨネーズ、黒こしょう、塩を合わせ、かぼちゃときゅうりを潰すように混ぜる。
- 3 ロールパンに切り込みを入れマーガリンを塗り、サニーレタスをはさむ。
- 4 ③に②の具材をつめ、半分にカットしたロースハムを丸めてつめる。
- 5 ④に1/8カットしたミニトマトと、1cm角に切ったチーズデザートバランス良く盛り付けたら完成。

かぼちゃに含まれるビタミンA、Eは脂溶性ビタミンと呼ばれ、マーガリンやマヨネーズなどと一緒に摂取することで吸収が高まるのが期待できます。塩味とチーズデザート6P贅沢ナッツの甘みがクセになるおいしさです！





梅肉がさわやか!

## 鶏とチーズの生春巻き

エネルギー:450kcal  
たんぱく質:34.1g(1人分)



使用する  
チーズは  
これ!



### 「材料(3人分)」

Q・B・B徳用スティック14本入 ……6本  
Q・B・B大きいスライスチーズ 7枚入 ……6枚  
ライスペーパー ……6枚  
大葉 ……6枚  
レタス ……1/2個  
にんじん ……90g  
「鶏むね肉 ……1枚  
蒸し塩 ……小さじ1  
鶏 料理酒 ……大さじ3  
L 生姜 ……15g

「紫キャベツ ……1/4個  
塩 ……小さじ1/2  
オリーブ油 ……小さじ4  
米酢 ……小さじ4  
マリネ ……はちみつ ……小さじ2  
黒こしょう ……少々  
はちみつ ……小さじ1  
梅干し ……50g

### 「作り方」

- 1 鶏むね肉と調味料を耐熱ポリ袋に入れ揉み込んだ後、袋に水が入らないよう慎重に水を張ったボールに沈め、真空状態にして袋の口をしぼったらレンジで加熱して余熱でじっくり火を通す。火が通ったら冷水で冷やす。
- 2 紫キャベツは千切りして塩を揉み込み、水気を切った後、調味料と和える。
- 3 梅干しを種から外して叩き、はちみつを加えて梅ソースを作っておく。
- 4 ①の蒸し鶏、その他の野菜を食べやすいようにカットする。
- 5 ライスペーパーをぬるま湯で戻し、その上に大葉、大きいスライスチーズ、レタス、スティックチーズ、④の蒸し鶏、にんじん、②の紫キャベツのマリネ、③の梅ソースの順に盛り付けて包む。
- 6 ⑤を2つに切り分けて皿に盛り付けて完成。

野菜の彩りが食欲をそそる、火を使わない生春巻き!  
梅干しに含まれるクエン酸や紫キャベツに含まれるビタミンCは、チーズに含まれるカルシウムの吸収を促進する効果が期待できます。



## まるごと食べられる! パプリカチーズキッシュ

エネルギー:474kcal  
たんぱく質:43.5g(1人分)

使用する  
チーズは  
これ!



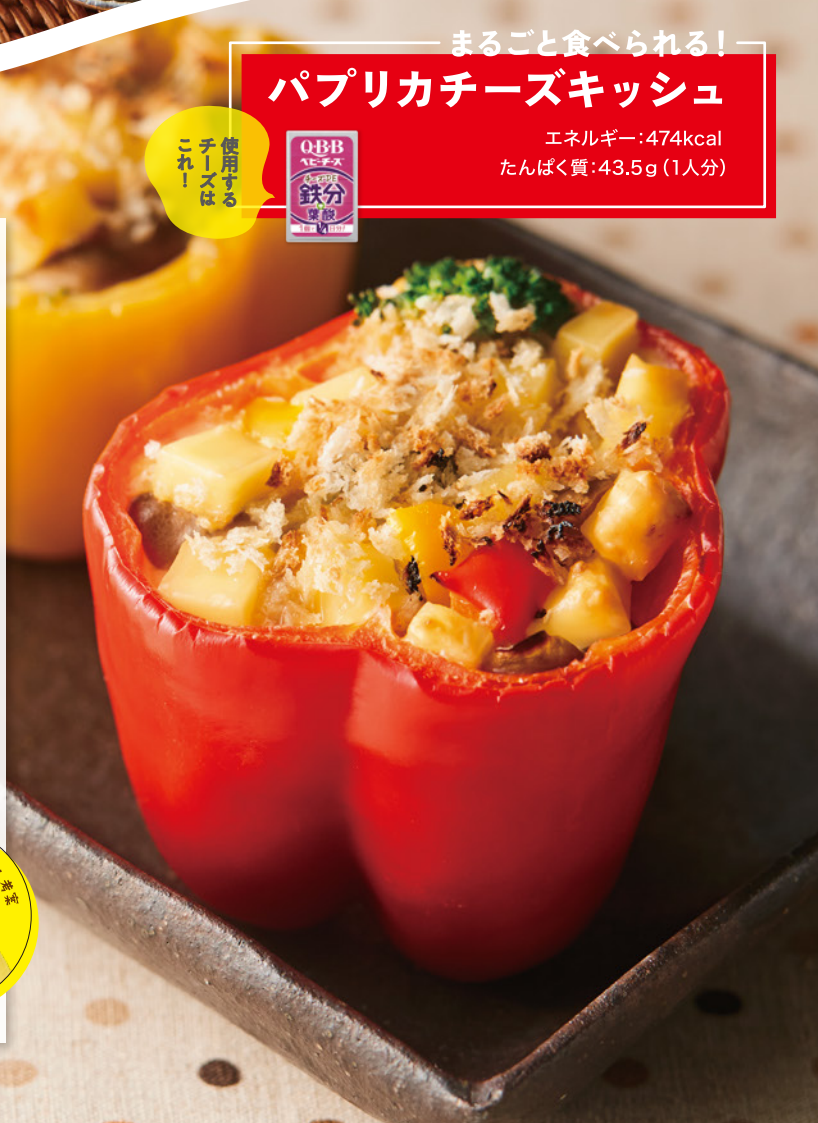
### 「材料(1人分)」

Q・B・Bおいしく健康プラス ……2個  
ベビーチーズ チーズDE鉄分 ……2個  
パプリカ ……2個  
鶏むね肉(皮なし) ……100g  
しめじ ……40g  
ブロッコリー ……40g  
料理酒 ……大さじ1  
卵 ……50g  
豆乳 ……大さじ4  
塩 ……小さじ1/6  
こしょう ……少々  
パン粉 ……10g

### 「作り方」

- 1 パプリカは上部を切り取り、中の種を取り除く。(カップとして用いるためバランスが安定しないときは底を薄く切り取って平らにする。)
- 2 ①のパプリカの上部、鶏むね肉、しめじ、ブロッコリーを小さく切り、ベビーチーズは1cm角に切る。
- 3 ②のベビーチーズ以外を器に広げ、料理酒を振りかけ、ラップをして500Wのレンジで3分加熱する。
- 4 卵を泡立て器で溶きほぐし、豆乳を加え塩、こしょうで味を整える。
- 5 ③の粗熱がとれたら①に詰め、④のキッシュ液を流し入れ、②のベビーチーズを乗せる。
- 6 ⑤の上にパン粉を乗せ、トースターで15分ほど焼きキッシュ液が固まるまで焼いて完成。

レンジとトースターでできる火を使わない簡単レシピ♪  
牛乳の代わりに植物性たんぱく質が豊富な豆乳を使用し、  
ビタミンCを豊富に含むブロッコリーと一緒に食べることで  
チーズの鉄分を効率よく吸収することが期待できます。  
パプリカのフタ部分も刻んで具材にしているため食品ロスも  
ほとんどない、見た目もかわいいヘルシーレシピです。





使い方  
いろいろ!

# CHEESE LINE UP

## ベビーチーズ



ベビーチーズ  
(プレーン)



アーモンド入り  
ベビーチーズ



カマンベール入り  
ベビーチーズ



クリームチーズ  
入りベビーチーズ



モッツアレラ  
ベビーチーズ



スモーク味  
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鉄分



おいしく健康プラス  
ベビーチーズ  
チーズDEカルシウム

## 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

## 6Pチーズ



Q・B・6P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  
ブルーベリー

## スティックチーズ



徳用スティック  
14本入

## キャンディーチーズ



徳用キャンディーチーズ  
120g

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13.5g)で一日に必要な鉄分(6.8mg)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。

※栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200Kcal)に占める割合。



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 [www.qbb.co.jp](http://www.qbb.co.jp)

おいしくって、生きること。

QBB