

おいしいって、生きること。

Q・B・B

×

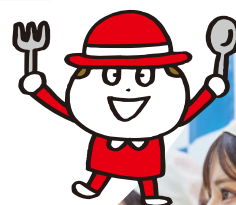


神戸学院大学

神戸学院大学栄養学部生が考案！

マラソンレシピブック

MARATHON RECIPE BOOK 2023



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るとタイミングよく
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。

神戸学院大学 栄養学部長 南 久則



チーズと枝豆の オムにぎり

エネルギー:407kcal たんぱく質:13.9g (1人分)



使用する
チーズは
こちら!

材料 (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個
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個
ご飯	140g
卵	1/2個
枝豆 (冷凍)	16粒
パセリ (生)	少々
ケチャップ	大さじ1と小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 卵を溶いて塩こしょうを加え、フライパンに油を引き、薄焼き卵を作る。焼けたら卵を3cm幅に切る。
- 枝豆を解凍し、ベビーチーズは1cmの角切り、パセリはみじん切りにする。
- ご飯にケチャップ大さじ1を入れて混ぜ合わせる。
- 枝豆とチーズを③に混ぜ合わせる。
- ④を2つに分けて丸め、①の卵を巻く。
- ⑤の上にケチャップ小さじ1をのせ、パセリをのせたら完成!

POINT

片手で食べやすくオムライス風にアレンジしたおにぎりです。枝豆に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果が期待でき、卵、チーズ、枝豆にはたんぱく質が豊富で運動後の筋肉の回復を高めます。食べごたえ十分で腹持ちが良く、運動前後やお弁当に最適です。

栄養学部生 光武さん 登場



片手でパクっと! 栄養満点!

おにぎりレシピ

カリッとチーズの 肉みそおにぎり

エネルギー:360kcal たんぱく質:14.4g (1人分)

使用する
チーズは
こちら!



材料 (4個分)

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個
Q・B・B大きいスライスチーズ	7枚入 2枚
ご飯	200g
豚ひき肉	50g
たまねぎ	中1/8個
にんにく	1片の1/2個
蓮根	50g
ゆかり	大さじ1/2
酢	大さじ2と1/2
砂糖	小さじ1/2
大葉	4枚
ごま油	小さじ1/2
のり	適量
A みそ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
A 料理酒	小さじ1

作り方

- 蓮根は3ミリの厚さに切り、酢 (大さじ1と1/2) を加えた沸騰水の中に入れて2分ほど茹で、酢 (大さじ1) と砂糖とゆかりに漬けておく。
- たまねぎとにんにくをみじん切りし、フライパンにごま油を入れて焦がさないように炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める。火が通ったらAの調味料を加え、水分が飛ぶように加熱する。
- ②が冷めたらベビーチーズを1cm角に切り、混ぜ合わせる。
- ご飯を4等分にし、③を入れ具材が中央にくるように丸く形成する。
- クッキングシートの上にスライスチーズを並べ、トースターでカリカリになるまで2分ほど加熱する。
- ④のおにぎりの上に大葉、⑤、①の順にのせ、短冊切りののりを巻く。

POINT

具の肉みそチーズ、外のカリカリのチーズとさわやかな風味のゆかり蓮根で、様々な食感と味わいを一度に楽しめるおにぎりです。大葉のさっぱりさで、運動前後でもべろりと食べられます!

栄養学部生 品田さん 登場



チーズとだしの絶妙コラボ! サラダチーズうどん

エネルギー:422kcal たんぱく質:18.9g (1人分)



使用する
チーズは
こちら!

材料 (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カルシウム 2個	2個
Q・B・Bブラックペッパー入り ベビーチーズ	2個
うどん	1玉
水菜	40g
さつまいも	30g
ミニトマト	3個
鶏むね肉	30g
料理酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
牛乳	30ml
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	少々
A めんつゆ(4倍濃縮)	小さじ1/2
かつお節	ひとつまみ
塩昆布	ひとつまみ

作り方

- 1 細かく刻んだチーズDEカルシウムと牛乳を600Wのレンジで1分30秒加熱し、マヨネーズとレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- 2 鶏むね肉にフォークで穴をあけ、料理酒、砂糖を揉み込み、600Wのレンジで3分30秒加熱、予熱5分で火を通し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 3 水菜は3cm幅、さつまいもは細切りにして600Wのレンジで1分加熱し、ブラックペッパー入りベビーチーズは1cm角、ミニトマトは半分に切る。
- 4 うどんを半分に切り水200mlに顆粒だしを加えて茹でたら、氷でしめて水気をきる。
- 5 ④のうどんにAを加えて和え、②、③の具材を乗せて①のチーズソースをかけたら完成



栄養学部生 川野さん登場



POINT

和食のうどんや塩こんぶとチーズを合わせた斬新なうどんレシピ。チーズと鶏むね肉でたんぱく質も豊富でボリュームも満点!塩こんぶとチーズ、レモン汁の異色の組み合わせで食欲が進む一品です!

絶妙なマッチングを新発見!

和洋折衷レシピ

使用する
チーズは
こちら!



ちーちくドック

エネルギー:479kcal たんぱく質:24.9g (1人分)

材料 (1人分)

Q・B・B徳用スティック14本入	2本
コッペパン	1個
ちくわ	1本
アスパラガス	1本
赤パプリカ	10g
パイナップル(缶詰)	1/2枚
コーン(缶詰)	5g
マヨネーズ	小さじ1

作り方

- 1 ちくわの穴にスティックチーズをつめる。
- 2 アスパラガスの根本を切り落としたら1分半ほど茹でる。
- 3 パイナップルは3等分、赤パプリカは細長く切る。
- 4 コッペパンに切り込みを入れたらマヨネーズを塗って①、②、③を挟み、隙間にコーンを詰める。
- 5 ④にマヨネーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで2分ほど焼く。

POINT

体づくりに大切なカルシウムが豊富に含まれた火を使わず調理できる簡単レシピ。パイナップルの甘味でおやつにも最適です。アスパラやパプリカで栄養だけでなく彩りも豊かになるように仕上げました。

栄養学部生 中野さん登場



5種のくるくる チーズデザート

エネルギー:369kcal たんぱく質:9.4g (1人分)



使用する
商品は
こちら!

材料 (1人分)

Q・B・Bチーズデザート6P マダガスカルバニラ	1個
Q・B・Bチーズデザート6P ラムレーズン	1個
Q・B・Bチーズデザート6P 贅沢ナッツ	1個
Q・B・Bチーズデザート6P ブルーベリー	1個
Q・B・Bチーズデザート6P オレンジショコラ	1個
餃子の皮	5枚
バター	3g

作り方

- 5種類のチーズデザートをそれぞれ細長く切る。
- 餃子の皮に①のチーズデザートをのせ、くるくる巻いたら端を水で濡らし、しっかりとめる。
- ②に溶かしたバターを塗る。
- クッキングシートの上に並べ、トースターで焼き色がつくまで約7分ほど焼く。



栄養学部生 小田さん考察



POINT

さまざまな種類のチーズデザートを使用して、自分好みの味を作ることができるアレンジ可能レシピ! 焼くことでチーズデザートの甘さが引き立ちます。疲れた体にぴったりの栄養豊富なデザートです。

餃子の皮レシピ

見た目から食欲をそそる!

使用する
チーズは
こちら!



餃子の皮で! チーズ入りキッシュ

エネルギー:221kcal たんぱく質:9.5g (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 チーズDE鉄分	1個
餃子の皮	6枚
ベーコン	20g
長ねぎ	1/4本
ミニトマト	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
こしょう	少々
パセリ(生)	少々
オリーブ油	少々

作り方

- ベビーチーズとベーコンは1cm角、長ねぎは2cmの長さに、ミニトマトは半分に切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①の長ねぎとベーコンを焼き色がつくまで炒める。
- アルミカップの内側にオリーブ油をうすく塗り、餃子の皮を入れて形を整え、①と②を入れる。
- ボウルに卵、牛乳、こしょうを入れて混ぜ合わせ、③に注ぎ入れる。
- 180度に余熱したオーブンに④を並べ、餃子の皮がパリッとして卵液が固まるまで10分ほど加熱する。
- アルミカップから取り外し、みじん切りしたパセリを散らしたら完成!

栄養学部生 森さん考察



POINT

ランナーに必要なカルシウムと鉄分を効率よく摂取できる、見た目も食欲をそそるかわいいメニュー。1口サイズで、運動後もペロりと食べることができ、栄養補給に最適です。



チーズinチキン マーマレードソースがけ

エネルギー:493kcal たんぱく質:59.5g(1人分)



使用する
チーズは
こちら!

材料 (1人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス 7枚入	2枚
鶏むね肉	200g(1枚)
ほうれん草	半束
赤パプリカ	1/4
黄色パプリカ	1/4
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
醤油	大さじ2
料理酒	大さじ2
マーマレード	大さじ2

A

作り方

- 1 ほうれん草は根を切り落とし半分、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏むね肉に切込みを入れ半分に開き、両面に塩こしょうをふる。
- 3 ②の開いた鶏むね肉にスライスチーズ、ほうれん草、パプリカをのせ、巻くように折り挟み、爪楊枝で固定する。
- 4 ③を油をひいたフライパンで焼き色がつくまで中火で両面を焼く。
- 5 蓋をして中まで火を通した後Aを加え、ソースにとろみが出たら完成。



栄養学部生 平松さん 考案



POINT

鶏むね肉1枚とチーズを使った、たんぱく質を多く摂取できるレシピ! 筋肉量・運動機能向上にもつながり体力UPが期待できます。マーマレードソースの酸味と甘みがマッチして、やみつきになるおいしさです♪

簡単なのにボリューム満点!

おかずレシピ

チーズとほうれん草の スープパイ

エネルギー:396kcal たんぱく質:21.9g(1人分)

使用する
チーズは
こちら!



材料 (1人分)

Q・B・B カマンベール入り ベビーチーズ	1個
ほうれん草	50g
かぼちゃ	30g
たまねぎ	1/8個
ぶなしめじ	1/6株
鶏むね肉(皮なし)	50g
水	100ml
牛乳	100ml
コンソメ顆粒	小さじ1
パイ生地(冷凍)	1/2枚
卵黄	1個
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1 ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水100ml、コンソメ顆粒を入れ①の具材を加えて中火で煮込む。
- 3 具材が柔らかくなったら、牛乳と1cm角に切ったベビーチーズを加えて塩、こしょうで味をととのえて火を止める。
- 4 熱を冷ました④のスープをカップに注ぎ入れ、カップの上にパイ生地をのせフチを密閉する。
- 5 パイ生地の上部に卵黄を塗り、200度に予熱したオーブンで15分焼く。



栄養学部生 徳田さん 考案



POINT

ランナーに必要な鉄分、カルシウム、たんぱく質を豊富に含んだ栄養満点簡単スープ! カマンベール入りチーズの上品なクリーミーさが食欲をそそります。

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



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

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
マダガスカルバナナ



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



チーズデザート6P
オレンジショコラ

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

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。