



おいしいって、生きること。

Q・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 2024

10<sup>th</sup>

MARATHON  
RECIPE BOOK

神戸・ひょうごの  
食に注目!

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。

神戸学院大学 栄養学部長 南 久則





# Recipe 1

## チーズたこおにぎり

エネルギー:375kcal たんぱく質:17.1g (1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・明石だこ

使用する商品は  
こちら▶



### 作り方

- 1 たこを1cm幅に切る。  
ベビーチーズを6等分に切る。  
枝豆はあらかじめ解凍しておく。
- 2 鍋にたこ、しょうが、醤油、料理酒、顆粒和風だしを入れ、中火で汁気がなくなるまで加熱する。
- 3 ボウルにご飯と②、さやから出した枝豆とチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 4 おにぎりの形に握って完成。

### 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

ご飯	140g
たこ(ゆで)	50g
枝豆(冷凍)	4さや
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
醤油	小さじ1
料理酒	小さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/2

### point

明石のたこを楽しんでください。チーズDE鉄分を使用しマラソンランナーの方の鉄分補給としても有効です。彩りの枝豆は、ビタミンB1、B2を多く含み、糖質・脂質の利用をサポートします。



栄養学部生 藤野さん考案

# Recipe 2

## ジャコとチーズの焼きおにぎり

エネルギー:321kcal たんぱく質:9.6g (1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・淡路島産ちりめんじゃこ

使用する商品は  
こちら▶



### 作り方

- 1 ベビーチーズを6等分に切る。
- 2 ボウルにご飯、ちりめんじゃこ、チーズ、白ごまを入れて混ぜ合わせ、俵形のおにぎりを2個握る。
- 3 醤油とみりんを合わせたタレをおにぎりの表面に塗り、フライパンにごま油を入れて焼き目がつくまで焼く。
- 4 おにぎりの下に大葉を敷いたら完成。

### 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

ご飯	2個
ちりめんじゃこ	100g
大葉	6g
白ごま	2枚
醤油	1g
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1少々

### point

焼いた香ばささと大葉、ごまの香りが食欲をそそるおにぎりです!じゃこ、チーズでカルシウムとたんぱく質を補給し、運動時のエネルギー補給にぴったりです。



栄養学部生 森原さん考案



# Recipe 3

## まるごとたまねぎとチーズの コンソメスープ

エネルギー:203kcal たんぱく質:8.3g(1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・淡路島産玉ねぎ

使用する  
商品は  
こちら▶



### 作り方

- たまねぎの皮をむき、上下を切り落とす。じゃがいも(皮をむく)、にんじん(皮をむく)、いんげん(あらかじめ解凍)、ベーコンをそれぞれ食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする。
- たまねぎの上部と下部に味を染み込ませやすくするため、十字の切り込みを入れて、ラップをして600Wの電子レンジで6分加熱する。
- 鍋に水と具材を入れて火にかけ、コンソメ顆粒を入れる。
- 具材に火が通ったら、熱いうちにお皿に盛り付けて、たまねぎの上にスライスチーズをかぶせる。パセリとブラックペッパーを散らしたら完成。

### 材料(1人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス7枚入	
たまねぎ	1枚
じゃがいも	200g
にんじん	45g
ベーコン	25g
いんげん(冷凍)	15g
パセリ(生)	8g
コンソメ顆粒	0.3g
ブラックペッパー	5g
	少々

### point

たまねぎをまるごと一個使ったボリューム満点のヘルシーなスープです。淡路島産玉ねぎの甘味とチーズ・コンソメの旨味は相性抜群で、カルシウムもたっぷり摂れるレシピです。



栄養学部生 高谷さん考案

# Recipe 4

## たまねぎとちりめんじゃこの チーズチヂミ

エネルギー:447kcal たんぱく質:12.2g(1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・淡路島産玉ねぎ  
・明石産ちりめんじゃこ

使用する  
商品は  
こちら▶



### 作り方

- たまねぎは薄切りにし、にはら2cmに切る。ベビーチーズは6等分のブロック型に切る。
- ボウルに切ったたまねぎ、にはら、チーズ、キムチ、ちりめんじゃこ、小麦粉、片栗粉、水(生地の様子をみて調整)を入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②の生地を平らに伸ばし入れる。(フライパン直径24cm)
- 2分ほど焼き、こんがりしてきたら裏返して2分ほど焼いたら完成。(この時フライ返しで少し押しながら焼く)
- お好みでチヂミのタレやポン酢をつけてOK。糸切唐辛子もアクセントになるのでオススメです。

### 材料(1人分)

Q・B・B日本の名産ベビーチーズ神戸牛入り	
たまねぎ	2個
にはら	100g
キムチ	15g
ちりめんじゃこ	30g
小麦粉	10g
片栗粉	25g
水	25g
ごま油	大きさ2%
ポン酢	大きさ1
糸切唐辛子	大きさ1
	少々

### point

神戸、明石、淡路の食材がコラボした兵庫の魅力を感じられるチヂミ。混ぜて焼くだけの簡単レシピで、アレンジも豊富です。ちりめんじゃことベビーチーズで、カルシウムもしっかり摂れます。



栄養学部生 岡田さん考案



# Recipe 5

## 長芋とチーズの とろシャキ焼き

エネルギー:267kcal たんぱく質:17.7g (1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・岩津ねぎ・須磨海苔

使用する  
商品は  
こちら▶



### 材料(2人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス7枚入	2枚
長芋	160g
鶏ひき肉	80g
卵	1個
納豆(ひきわり)	1パック
白ねぎ	60g
めんつゆ(2倍濃縮)	20g
顆粒和風だし	6g
味噌	小さじ1
海苔	少々

### 作り方

- 1 白ねぎを粗いみじん切りにする。
- 2 長芋の皮をむき、半分は1cm程度の角切り、もう半分はすりおろす。  
フライパンで鶏ひき肉を炒め、  
3 食感がなくなる程度に白ねぎも加えて加熱してから少し冷ます。  
ポウルに卵を溶きほぐし、②、③、  
4 納豆、めんつゆ、顆粒和風だしも加えて混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に④を入れて、その上にスライスチーズをのせて、味噌をぬる。500Wのオーブントースターで15分程加熱する。(味噌が焦げやすいため注意する)
- 6 仕上げに海苔をかけて完成。

### point

長芋、チーズ、納豆の組み合わせは無敵です。ネギのシャキシャキ感がポイント。マラソンの練習で疲れた時や食欲がない時には、さらっと食べやすくご飯もすすむこと間違いなしです!



栄養学部生 玉田さん考案

# Recipe 6

## 鯛とチーズの トマトソース

エネルギー:430kcal たんぱく質:23.4g (1人分)

使用する神戸・ひょうごの食材

・明石鯛・淡路島産玉ねぎ

使用する  
商品は  
こちら▶



### 材料(2人分)

Q・B・B大きいとろけるスライス7枚入	1枚
Q・B・Bおいしく健康プラスベビーチーズチーズDE鉄分	4個
鯛(切り身)	2切れ
黒豆(煮)	30g
たまねぎ	30g
しめじ	30g
にんじん	20g
ブロッコリー	30g
スプラウト	4g
にんにく	3g
トマト水煮缶	100g
塩・こしょう	少々
コンソメ顆粒	4g
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

- 1 ベビーチーズを6等分に切る。  
たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鯛に塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。  
フライパンにオリーブオイルを入れて揚げ焼きにしたらお皿に取り出す。  
鯛を焼いたフライパンに、にんにくを入れ香りがでたら、たまねぎ、にんじん、ブロッコリーを入れてしんなりするまで炒める。  
3 トマト水煮缶、黒豆、コンソメ顆粒を入れて10分ほど煮込みベビーチーズを加えて火を止める。  
クッキングシートにスライスチーズをのせて、  
4 600Wの電子レンジで1分30秒加熱してパリパリにする。
- 5 ②に③のトマトソースをかけ、④のチーズとスプラウトをあしらひ完成。

### point

魚、緑黄色野菜、オリーブオイルにチーズDE鉄分を組み合わせた抗酸化物質が多く含まれているレシピです。ビタミンCが豊富な緑黄色野菜が鉄の吸収を助けます。



栄養学部生 神原さん考案





# Recipe 7

## ざっぱりレモンの クリームサンド

エネルギー:243kcal たんぱく質:8.3g (1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・淡路島産レモン

使用する  
商品は  
こちら▶



### 作り方

- 1 ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れる。一晩おいて水切りヨーグルトを作る。
- 2 スライスされたレモンを8等分しはちみつに漬ける。
- 3 ブルーベリーを解凍する。
- 4 チーズデザートをなめらかになるまでスプーンの腹で混ぜる。
- 5 ④に少しずつ水切りヨーグルトを加えながら混ぜ合わせ、食パン2枚の片側ずつに塗る。
- 6 ⑤のヨーグルトチーズクリームを塗った食パンにはちみつレモンとブルーベリーをのせ、もう1枚の食パンではさんだら完成。

### point

練習後のランナーに、手早く糖分を補給できるレシピ!レモンの爽やかな香りでリフレッシュでき、クエン酸は運動後の疲労感を軽減します。

### 材料(1人分)

Q・B・B チーズデザート6P 瀬戸内レモン	1個
Q・B・B チーズデザート6P マダガスカルバナナ	1個
水切りしたヨーグルト (ギリシャヨーグルト)	大さじ2
レモン	スライス1枚
はちみつ	12g
ブルーベリー(冷凍)	8粒
サンドイッチ用食パン	2枚



栄養学部生 藤原さん考案

# Recipe 8

## きなこ香る もちっとチーズあん

エネルギー:215kcal たんぱく質:5.3g (1人分)



使用する神戸・ひょうごの食材

・兵庫県産きな粉

使用する  
商品は  
こちら▶



### 作り方

- 1 チーズデザートとバナナを餃子の皮に入るサイズに切る。
- 2 フライパンに湯を沸かし、餃子の皮を30秒茹でて取り出し、氷水で冷ます。冷めたらペーパータオルの上に広げてのせ、水気を吸わせる。
- 3 餃子の皮の上にAをのせて包み込む。
- 4 上からきな粉をふって完成。

### point

もちもち食感がクセになる、やわらかな酸味と甘味のバランスが絶妙なデザートです。きな粉とチーズで、たんぱく質とカルシウムの補給にはもってこい。一口サイズでランナーの補食に最適です。

### 材料(1人分)

Q・B・B チーズデザート6P 瀬戸内レモン	1個
Q・B・B チーズデザート6P ラムレーズン	1個
バナナ	20g
こしあん	20g
餃子の皮(米粉入り)	4枚
きな粉	2g
氷	数個



栄養学部生 岩井さん考案

# 使い方いろいろ! チーズラインナップ



## ベビーチーズ.....



プレーン      アーモンド入り      カマンベール入り      クリームチーズ入り      モッツアレラ



スモーク味      ブラックペッパー入り      チーズDE鉄分      チーズDEカルシウム      神戸牛入り      北海道産ホタテ入りバター醤油仕立て

## チーズデザート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 瀬戸内レモン      チーズデザート6P ラムレーズン      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.....      スティックチーズ      キャンディーチーズ



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      徳用スティック 14本入      徳用キャンディーチーズ 120g

Pickup



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。