



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

2025



## 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できます。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  
01

# エネルギー補給! BCロール

エネルギー:388kcal ● たんぱく質:16.5g(1人分)



チーズde世界の料理  
カナダ 

Recipe  
02

# カルシウム補給ばっちり! ハワイ風ランチョンミートおにぎり

エネルギー:426kcal ● たんぱく質:12.8g(1人分)



チーズde世界の料理  
アメリカ合衆国ハワイ州 

## 材料(1人分/1ロール分)

Q·B·B ブラックペッパー入り ベビーチーズ	1個
ご飯	150g
塩鮭(切り身)	1/2切れ(40g)
きゅうり	1/4本(20g)
焼きのり	1枚
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
塩	少々
白ごま	少々

使用する  
商品はこちら

## 作り方

1. ご飯に酢、砂糖、塩を加えて混ぜ、酢飯をつくる。
2. 塩鮭を1~1.5cm角の棒状に切り、皮ごと焼き色がつくまで焼く。
3. きゅうりは細長く切り、ベビーチーズは4等分の細長い形に切る。
4. 巻きすの上にラップを敷き、ご飯を薄く広げ、その上に焼きのりをのせる。
5. ④の上に鮭・きゅうり・チーズを並べて巻く。
6. ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、仕上げに白ごまをふって完成!



ブラックペッパー入りチーズの香りとピリッとした  
刺激がアクセント。生ものを使用していないため  
長持ちしやすく、ランニング前後のエネルギー  
補給として手軽に食べることができます。

栄養学部 入江



## 材料(2人分)

Q·B·B チーズDEカルシウム ベビーチーズ	2個
ご飯	300g
ランチョンミート(減塩)	60g
卵	1個
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1と1/2
きざみのり	少々
サラダ油	小さじ1/2

使用する  
商品はこちら

## 作り方

1. ランチョンミートとベビーチーズを0.5cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ランチョンミートを両面こんがりと焼く。
3. ②のフライパンに溶き卵を流し入れ、スクランブルエッグ状にする。
4. 鍋に醤油とみりんを入れ、沸騰したら火を止める。
5. ④のタレをご飯に回しかけ、全体を混ぜる。
6. ⑤に③の具とチーズを入れ、混ぜ合わせる。
7. 食べやすい大きさに分けて握り、きざみのりをかけたら完成。



チーズDEカルシウムを使用することで、1日に  
必要なカルシウム量の約1/3を手軽に補え  
ます!ご飯・卵・ランチョンミートを組み合わせ、  
たんぱく質・脂質・炭水化物の栄養バランス  
のとれたおにぎりに仕上げました。

栄養学部 大森





## とろける 植物性シュレッドの シユクメルリ

乳製品不使用

エネルギー: 477kcal ● たんぱく質: 24g (1人分)



チーズde世界の料理  
ジョージア



Recipe  
04

## 疲労回復に! 植物性チーズ\*たっぷり シェパーズパイ

乳製品不使用

エネルギー: 342kcal ● たんぱく質: 18.5g (1人分)



チーズde世界の料理  
イギリス



材料 (1人分)

Q·B·B P シュレッド  
(植物性シュレッド) ..... 15g

鶏もも肉	100g	白だし	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個(90g)	醤油	小さじ1/2
さつまいも	1/4本(50g)	薄力粉	小さじ1
豆乳	120cc	塩	少々
コリアンダー	小さじ1/3	こしょう	少々
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	パセリ	少々
		レモン果汁(好みで)	少々
		オリーブオイル	小さじ1/2

作り方

- さつまいもを乱切りにし、水にさらす。水を捨て、電子レンジで600W3分加熱する。
- 玉ねぎは、くし切りにする。鶏肉は一口大に切り、薄力粉とコリアンダーをまぶす。
- 鍋にオリーブオイルの半量を熱し、鶏肉を皮目から焼き、全体に焼き色がついたら取り出す。
- 同じ鍋に残りのオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒める。香りが出たら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら鶏肉を戻す。
- 豆乳を加えて温め、①のさつまいも、白だし、醤油、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- シュレッドを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。パセリを散らし、好みでレモン果汁をかけて完成。



ジョージアの伝統的な家庭料理であるシユクメルリをアレンジ。植物性シュレッドで乳製品不使用でもコクがあり、鶏肉や豆乳でたんぱく質も補給できる、ランナーにうれしいレシピです。栄養学部 石原



材料 (3人分)

Q·B·B P シュレッド  
(植物性シュレッド) ..... 30g

豚ひき肉	300g	薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	80g	塩・こしょう	少々
ミックスベジタブル(冷凍)	40g	パセリ	少々
じゃがいも	200g	トマト缶	80g
アーモンドミルク	60g	ウスターソース	大さじ1/2

A トマトケチャップ ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 小さじ2  
コンソメ顆粒 ..... 小さじ2  
にんにく(チューブ) ..... 小さじ1

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600W6分加熱する。
- 熱いうちにじゃがいもをつぶし、Pシュレッド・アーモンドミルク・塩・こしょうを加えて混ぜる。(※この時、オーブンを230°Cに予熱しておく。)
- フライパンに豚ひき肉を入れて中火で炒め、火が通ったら玉ねぎとミックスベジタブルを加え、しんなりするまで炒める。Aを加え、混ぜながら薄力粉を振り入れて、水気がなくなるまで炒める。
- 器に④を入れ、その上に③をのせて広げ、フォークで表面に筋状の模様をつけたら、230°Cに予熱したオーブンで20分焼く。
- 焼きあがったら、パセリを散らして完成!



本場イギリスのシェパーズパイはラム肉ですが、ビタミンBが豊富な豚肉にアレンジしています。たっぷりのじゃがいもと植物性チーズ\*でエネルギーチャージでき、運動後の疲労回復におすすめの一品です!

栄養学部 小林



使用する  
商品はこちら



\*「チーズ代替植物性食品」を通称である「植物性チーズ」と表記。

Recipe  
05

# ごろっとチーズの ガパオライス

エネルギー:676kcal ● たんぱく質:27.9g(1人分)



材料(1人分)

Q・B・BチーズDE鉄分 ベビーチーズ	1個
Q・B・Bモッツアレラベビーチーズ	1個
鶏ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個(50g)
赤バブリカ	1/4個(40g)
ピーマン	1/2個(20g)
干しいたけ	1個(2g)

使用する  
商品はこちら

## 作り方

下準備 干しいたけを水でもどしておく。

- 玉ねぎはみじん切りに、赤バブリカ・ピーマン、干しいたけは粗みじん切りにする。
- ①を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W2分加熱する。
- ベビーチーズを8等分に切る。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- フライパンを熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら②の野菜を加え、中火で炒める。
- ③の調味料とちぎったバジルを加え、さらにチーズを加えて少し形が崩れるまで弱火で加熱する。
- ⑤をとり出し、同じフライパンにサラダ油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- 器にご飯を盛り、⑤をのせ、目玉焼きをトッピングする。

お好みでバジルを飾って完成!

## point

ベビーチーズと旨質控えめの鶏ひき肉で  
たんぱく質をしっかりと補給できます。ごろっとした  
チーズが食欲をそそり、運動後元気をチャージ  
できる一品です!

栄養学部 成田



材料(1人分/1ロール分)

Q・B・Bベビーチーズゆず胡椒入り	1個
トルティーヤ生地(市販)	1枚
鶏もも肉(皮なし)	35g
サニーレタス	1枚(15g)
にんじん	10g
レモン(お好みで)	適量
パクチー(お好みで)	適量

使用する  
商品はこちら

醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

## 作り方

- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水気をキッチンペーパーでふきとる。にんじんは0.5cm幅の細切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで500W約1分加熱する。※カットサラダでも可。
- チーズを0.5cm幅の細切りにする。
- 鶏もも肉は、1.5cm幅の薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を焼く。焼き色がついたら醤油・砂糖・みりんを加え、照りが出るまで煮からめる。
- トルティーヤ生地の中央にサニーレタス、にんじん、鶏もも肉、チーズを順にのせ、手前から巻く。※ラップの上で巻くと崩れにくい。
- 食べやすい大きさに切って皿に盛り、お好みでパクチーとレモンを添えて完成!

## point

照り焼きチキンで満足感がありながら、同時に  
しっかり野菜も摂れる、ゆず胡椒入りチーズの  
風味がアクセントの和風ブリトーです!片手で  
簡単に食べられ、練習前後の補食としても  
おすすめです。

栄養学部 間嶋

Recipe  
06

# ゆず胡椒がある! 照り焼きチキンチーズブリトー

エネルギー:218kcal ● たんぱく質:13.3g(1人分)



## Recipe 07

## ボリュームたっぷり! サバ缶とチーズのバインミー

エネルギー:434kcal ● たんぱく質:18.3g (1人分)



チーズde世界の料理  
ベトナム



## 材料 (1人分)

## Q・B・B チーズDE鉄分 ベビーチーズ 1個

フランスパン	80g(1本)	味噌	1個×1/4
サバ味噌煮缶	60g	砂糖	小さじ1
水菜	20g	酢	小さじ1/2
大根	20g	塩	少々
にんじん	10g	バター	少々

## 作り方

- 紅白なます

バインミー

  1. 大根とにんじんを千切りにし、塩をふって10分ほどおく。
  2. ボウルに砂糖と酢を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
  3. ①がしんなりしたら水洗いし、キッチンペーパーで水分をふき取る。
  4. ③を②に加え、よく混ぜ合わせる。
  1. 水菜を3cm幅に切る。  
ベビーチーズは、パンに挟みやすい大きさの薄切りにする。
  2. サバ缶を開け、箸で細かくほぐす。
  3. フランスパンに切り込みを入れ、バターを塗る。
  4. ③に紅白なます、ベビーチーズ、サバ、水菜の順にはさみ、完成。



### 材料 (2人份)

**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  
ブルーベリー ..... 2個**

白玉粉.....40g

水 ..... 大さじ1と1/2(適量で調整)

ミント(お好みで) ..... 少々

使用する  
商品はこち



A ブルーベリージャム 大さじ1  
水 小さじ1/4

## 作り方

- チーズデザート(マダガスカルバニラ)を6等分に切る。
  - ボウルにチーズデザート(ブルーベリー)と白玉粉を入れ、少しづつ水を加えて、耳たぶほどの柔らかさになるまでこねる。
  - ②の生地を6等分にし、①のチーズを包んで丸める。
  - 沸騰したお湯に③を入れ、5分ほど茹でたら、氷水に入れ粗熱をとる。
  - Aを耐熱容器に入れて、電子レンジで600W30秒加熱してソースを作る。
  - ④のもちを器に盛り、⑤のソースをかけてお好みでミントを添えたら完成!



ブルーベリーの爽やかな甘さとチーズのコクが  
相性抜群!練習後のご褒美として  
楽しみながら、エネルギーとたんぱく質を  
おいしく補給できます。

栄養学部 坂本

# 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



炙り明太子風味



ゆず胡椒入り



チーズDE鉄分



チーズDEカルシウム

## チーズデザート6P

## スティックチーズ



マダガスカルバニラ



瀬戸内レモン



ラムレーズン



ブルーベリー

徳用スティック  
14本入

## スライスチーズ

## 植物性シュレッド

## 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Pシュレッド  
150gPシュレッド  
のびーるタイプ 150g徳用キャンディーチーズ  
120g

## Pick up

鉄分を強化した「チーズDE鉄分ベビーチーズ」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)

おいしいって、生きること。

**Q·B·B**