



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

チーズde  
世界の料理

## 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 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 🇨🇦

### 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

● 使用する  
商品はこちら



酢……………大さじ1

砂糖……………小さじ1と1/2

塩……………少々

白ごま……………少々

### 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！

### point

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

● 使用する  
商品はこちら



きざみのり……………少々

サラダ油……………小さじ1/2

### 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。

### point

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



# 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 🇺🇸



Recipe  
03

# とろける 植物性シュレッドの シュクメルリ

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

## 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
玉ねぎ	1/2個 (90g)
さつまいも	1/4本 (50g)
豆乳	120cc
コリアンダー	小さじ1/3
にんにく(チューブ)	小さじ1/2

使用する  
商品はこちら



白だし	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
薄力粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
レモン果汁(お好みで)	少々
オリーブオイル	小さじ1/2

## 作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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、お好みでレモン果汁をかけて完成。

## point

ジョージアの伝統的な家庭料理であるシュ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モコクがあり、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



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 (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
玉ねぎ	80g
ミックスベジタブル(冷凍)	40g
じゃがいも	200g
アーモンドミルク	60g

使用する  
商品はこちら



薄力粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ	少々
トマト缶	80g
ウスターソース	大さじ1/2
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

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 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。
3. 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℃に予熱しておく。)
4. 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。
5. 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℃に予熱したオーブンで20分焼く。
6. 焼きあがったら、パセリを散らして完成！

## point

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B1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



※「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）



✈ チーズde世界の料理  
タイ

## 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)  
赤パプリカ……………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



バジル……………  
ご飯……………  
卵……………  
サラダ油……………  
A オイスターソース…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2  
うすくち醤油…………… 小さじ1/2  
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2

## 作り方

**下準備** 干しいたけを水でもどしておく。

1. 玉ねぎはみじん切りに、赤パプリカ・ピーマン、干しいたけは粗みじん切りにする。
2. ①を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W2分加熱する。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 器にご飯を盛り、⑤のをのせ、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

ベビーチーズと脂質控えめの鶏ひき肉で  
たんぱく質をしっかり補給できます。ごろっとした  
チーズが食欲をそそり、運動後に元気をチャージ  
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

1. 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。
2. チーズを0.5cm幅の細切りにする。
3. 鶏もも肉は、1.5cm幅の薄切りにする。
4. 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める。
5. 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。
6. 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  
おすすめです。

栄養学部 間嶋



Recipe  
06

# ゆず胡椒かおる！ 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）



✈ チーズde世界の料理  
メキシコ



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)

## 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)

サバ味噌煮缶……………60g

水菜……………20g

大根……………20g

にんじん……………10g

使用する  
商品はこちら



砂糖……………小さじ1

酢……………小さじ1/2

塩……………少々

バター……………少々

## 作り方

紅白なます

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。

バインミー

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。

## point

ベトナムのサンドイッチであるバインミーをアレンジ。  
栄養価の高いサバ缶で疲労回復、チーズ  
DE鉄分で鉄とカルシウムを同時に摂れる、  
運動後に最適な一品です！

栄養学部 和田



✈️ チーズde世界の料理  
ベトナム



Recipe  
08

# ブルーベリーたっぷり チーズもち

エネルギー：149kcal ● たんぱく質：2.8g (1人分)

## 材料 (2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

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  
商品はこちら



A ブルーベリージャム……………大さじ1

水……………小さじ1/4

## 作り方

1. チーズデザート(マダガスカルバニラ)を6等分に切る。
2. ボウルにチーズデザート(ブルーベリー)と白玉粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶほどの柔らかさになるまでこねる。
3. ②の生地を6等分にし、①のチーズを包んで丸める。
4. 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。
5. 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。
6. 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！

## point

ブルーベリーの爽やかな甘さとチーズのkok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



✈️ チーズde世界の料理  
日本



# 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



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



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  
150g



Pシュレッド  
のびるタイプ 150g



徳用キャンディーチーズ  
120g

## 植物性シュレッド

## キャンディーチーズ

### 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。

