



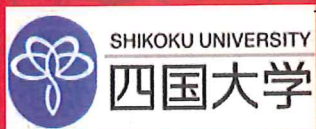
S&B杯

ちびっ子健康マラソン2020

レシピブック
Recipe Book



四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程のみなさん



KYOEI

ごろごろ野菜の あったかスープカレー

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー 401kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 19.1g	炭水化物 36.5g	食塩相当量 2.2g
-----------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------

レシピ考案者：大久保 理帆・河野 みく

材料 (4人分) 【所要時間：40分】

- ・手羽元 … 8本 (560g)
- ・れんこん … 1節 (80g)
- ・なると金時 … 1本 (250g)
- ・赤ピーマン … 1個 (80g)
- ・ブロッコリー … 1/2個 (90g)
- ・にんじん … 小1本 (80g)
- ・キャベツ … 1/4玉 (80g)
- ・水菜 … 1/3束 (20g)
- ・S&B ゴールデンカレー (甘口) … 2欠 (50g)
- ・トマト缶 … 140g
- ・固形パイヨン … 6g
- ・水 … 800ml
- ・植物油 … 大さじ 1/2
- ・塩、こしょう … 少々

下準備

- 手羽元：塩、こしょうで味付けをする
- れんこん：皮をむき、輪切りにする
- なると金時：よく洗い、輪切りにする
- 赤ピーマン：種を取り、2cm角に切る
- ブロッコリー：食べやすい大きさに切り下ゆでする
- にんじん：皮をむき半月切りにする
- キャベツ：2cm角に切る
- 水菜：長さ3cmに切る

作り方

- ①鍋に油を熱し、手羽元を焼き色がつくまで焼く。焼いたら取り出し、鍋の油を拭く。
- ②れんこん、なると金時、にんじんを炒め、水800mlを加える。
- ③固形パイヨンを入れ具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④手羽元、赤ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、カレールウとトマト缶を加え、さらに煮る。
- ⑤塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥器にスープカレーを盛り水菜を添える。

この商品を使って!



おすすめポイント!

野菜たっぷり! 走るためのエネルギーがしっかりとれる、あったかスープカレー。パンにもご飯にも合いますよ。

もちもち餃子の コーンクリームシチュー鍋

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー 462kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 19.7g	炭水化物 51.9g	食塩相当量 2.5g
-----------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------

レシピ考案者：佐式 ひかり・坂東 花香

材料 (4人分) 【所要時間：40分】

- ・餃子の皮 … 16枚 (80g)
- ・魚肉ソーセージ … 40g
- ・プロセスチーズ … 24g
- ・鶏肉 (もも) … 200g
- ・白菜 … 1/4玉 (240g)
- ・玉ねぎ … 中1個 (200g)
- ・じゃがいも … 中1個 (200g)
- ・ブロッコリー … 1個 (140g)
- ・ぶなしめじ … 1袋 (100g)
- ・牛乳 … 200ml
- ・植物油 … 小さじ 1/2
- ・S&B とろけるシチュー (クリーム) … 1/2箱 (80g)
- ・クリームコーン缶 … 100g
- ・コーン缶 (飾りつけ用) … 40g
- ・にんじん (飾りつけ用) … 小1本 (120g)

下準備

- 鶏肉 (もも)：一口大の大きさに切る
- 白菜：葉は2cm幅のざく切りにする・芯の部分は3cm幅のそぎ切りにする
- 玉ねぎ：皮をむき薄切りにする
- じゃがいも：皮をむき厚さ2cmに切る
- ブロッコリー：包丁で太い茎を切り離し、食べやすい大きさに切り、茹でる
- ぶなしめじ：石づきを除き小房にわける
- コーン缶 (飾りつけ用)：水気を切る
- にんじん (飾りつけ用)：さいの目切りにし、茹でる

水餃子を作る

- ①魚肉ソーセージ、プロセスチーズを長さ2cmの細切りにする。
- ②①を餃子の皮で包み、さっと茹でる。



おすすめポイント!

骨を作るカルシウムと骨を強くするビタミンKがたっぷりの食材を食べて、骨を丈夫にしよう!!

この商品を使って!



作り方

- ①フライパンに油を熱し鶏肉を軽く焼く。
- ②鍋に①、白菜 (芯の部分)、じゃがいも、白菜 (葉の部分)、しめじの順に入れ水160mlを加えて材料に火が通るまで中火で約10分加熱する。
- ③いったん火を止め、S&B とろけるシチュー (クリーム) を加え溶かす。さらに牛乳とクリームコーンを加えて混ぜ火にかけ弱火で1分加熱する。
- ④餃子を加え、さらに弱火で1分煮込む。
- ⑤とうもろこし、にんじん、ブロッコリーを彩りよく飾りつける。

体の中からぽかぽか!

鮭のとろ〜りチーズタッカルビ

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー 425kcal	たんぱく質 35.4g	脂質 17.3g	炭水化物 29.7g	食塩相当量 3.2g
-----------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------

レシピ考案者：飯領田 葵・植田 英里香・大道 友貴

材料 (4人分) 【所要時間：40分】

- ・ 鮭・・・4切 (280g)
 - ・ 甲いか・・・100g
 - ・ 玉ねぎ・・・1個 (220g)
 - ・ キャベツ・・・1/2個 (460g)
 - ・ にんじん・・・中1/2本 (100g)
 - ・ ほうれん草・・・1袋 (110g)
 - ・ しめじ・・・1袋 (140g)
 - ・ スライス餅・・・2枚 (23g)
- チーズ・・・180g
- S&B にんにくチューブ
・・・小さじ1と1/2
- 濃口醤油・・・大さじ1と1/2
- 酒・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・大さじ3
- 李錦記 コチュジャン
・・・大さじ1と1/2



下準備

- 鮭：ペーパータオルで水気をふき取る
- 甲いか：一口大に切る ○玉ねぎ：くし切りにする
- キャベツ：一口大に切る
- にんじん：皮をむき3cm幅の短冊切りにする
- ほうれん草：さっとゆで長さ3cmに切る
- しめじ：石づきを除き小房にわけ
- スライス餅：一口大に切っておく
- 調味料を合わせておく ○オーブン：180℃で予熱する

この商品を使って!



おすすめポイント!

コチュジャンパワーで体の中からぽかぽか!
体作りに欠かせない良質なたんぱく質と脂質、ビタミンを豊富に含む鮭を使って韓国鉄鍋料理をアレンジしました☆
チーズに餅を加えてとろ〜り感UP!
野菜も美味しく頂ける一品です。

作り方

- ①フライパンで、甲いか、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ほうれん草を炒める。
- ②①に合わせ調味料を半分入れて、炒める。
- ③スキレットに炒めた野菜、鮭、スライス餅、残りの調味料を盛り付けて、チーズをまばらにかけオーブンで15〜20分焼く。

栄養満点サラダ

栄養成分表示 (1人分)	エネルギー 156kcal	たんぱく質 4.6g	脂質 10.4g	炭水化物 12.1g	食塩相当量 1.1g	食物繊維 3.9g
-----------------	------------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------

レシピ考案者：高橋 萌々花・林 ひかり

材料 (4人分) 【所要時間：15分】

- ・ ブロッコリー・・・1個 (200g)
- ・ リーフレタス・・・1/2束 (100g)
- ・ 黄色パプリカ・・・2/3個 (100g)
- ・ ミニトマト・・・10個 (100g)
- ・ S&B 十八穀ごはんの素・・・1袋 (30g)
- ・ ごま油・・・大さじ3
- ・ S&B シーズニングナムル・・・2袋 (13g)

下準備

- ブロッコリー：小房に分けて茹でる
- リーフレタス：さっと洗って水気をきり食べやすい大きさにちぎる
- 黄色パプリカ：薄切りにする
- ミニトマト：半分に切る
- S&B 十八穀ごはんの素：500mlの水で15分茹でる

作り方

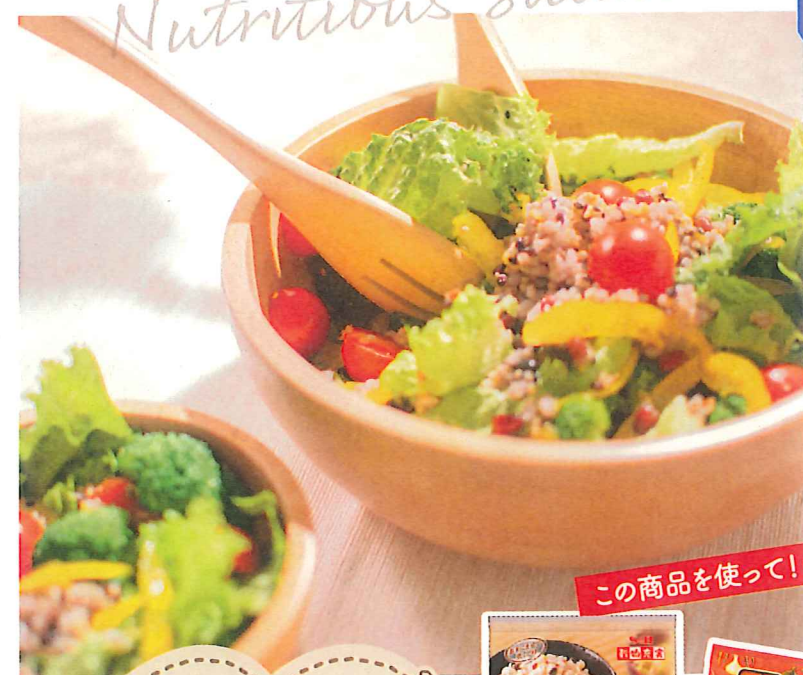
- ①ごま油とS&B シーズニングナムルを混ぜてドレッシングを作る。
- ②ブロッコリー、リーフレタス、黄色パプリカをドレッシングと混ぜ合わせる。
- ③②をお皿に盛り付け、ミニトマトをかざり、茹でたS&B 十八穀ごはんの素をふりかける。

この商品を使って!



おすすめポイント!

十八種類の雑穀を使って
アレンジしたカラフルサラダ!!
不足しやすい食物繊維も
たっぷり。



マジックソルトでおやつカナッペ

栄養成分表示 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
(1人分: 4個) 198kcal 6.3g 8.7g 23.3g 1.2g

材料 (各種類 4人分) 【所要時間: 40分】

【マジックソルト味のカナッペ】

- ・フランスパン … 4切 (40g)
- ・S&B マジックソルト … 1g
- ・バター (無塩) … 8g

作り方

- ①フランスパンにバターを塗る。
- ②S&B マジックソルトをふる。
- ③オーブンで10~15分、表面にほんのり焼き色がつくまで焼く。

【クリームチーズ味のカナッペ】

- ・フランスパン … 4切 (40g)
- ・クリームチーズ … 28g
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・S&B マジックソルト … 1g

作り方

- ①フランスパンを、オーブンで10~15分、表面にほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ②クリームチーズを塗りオリーブオイルをかけ、S&B マジックソルトをふる。

【芝エビのカナッペ】

- ・フランスパン … 4切 (40g)
- ・芝エビ … 4尾 (32g)
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・S&B マジックソルト … 1g

作り方

- ①フランスパンを、オーブンで10~15分、表面にほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ②芝エビをのせオリーブオイルをかける。

【アスパラ & ベーコンのカナッペ】

- ・フランスパン … 4切 (40g)
- ・アスパラガス … 12g
- ・ベーコン … 12g
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・S&B マジックソルト … 1g

作り方

- ①フランスパンの上にアスパラとベーコンを並べ、S&B マジックソルトをふる。
- ②オーブンで10~15分、表面にほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ③オリーブオイルをかける。

レシピ考案者: 岩見 祐香・勝浦 菜央・岸田 愛



この商品を使って!



おすすめポイント!

S&B マジックソルトを使って、色々な味が楽しめるカナッペを作りました。おやつやおつまみとして、焼くだけ、塗るだけの簡単&時短レシピです。

下準備

- フランスパン: 厚さ1cmにスライスする
- 芝エビ: 背わたを取り、S&B マジックソルトで味付けしフライパンで焼く (焼く時にオリーブ油 4g を使用)
- クリームチーズ: 室温に戻し S&B マジックソルトを加えて混ぜる
- アスパラガス・ベーコン: 2cm 幅に切る ○オーブン: 150℃で予熱する

スコーンサンド

栄養成分表示 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
(1個分) 157kcal 2.1g 6.0g 22.8g 0.2g

レシピ考案者: 岸上 由依・中山 七海・森 真季

材料 (12個分) 【所要時間: 30分】

- ・ヨーグルト … 100g
- ・薄力粉 … 220g
- ・ベーキングパウダー … 6g
- ・有塩バター … 60g
- ・砂糖 … 60g
- ・豆乳 … 80ml
- ・生クリーム … 32ml
- ・ボンヌママン ストロベリージャム … 大さじ1
- ・ブルーベリージャム … 大さじ1
- ・マロンクリーム … 大さじ1

下準備

- 水切りヨーグルトを作る
ザルにキッチンペーパーを敷きその上にヨーグルトを入れ、冷蔵庫内で水切りする。
- オーブン: 220℃で予熱する

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、そこに小さく切ったバターを入れ、手で擦るように混ぜる。
- ②さらに砂糖と豆乳を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- ③生地が厚さが1.5cm ぐらいになるように伸ばし、四角に切る。
- ④オーブンで約10分焼く。
- ⑤焼きあがったら、それぞれ半分に切る。
- ⑥生クリームを軽くホイップし、水切りヨーグルトを加えて混ぜる。
- ⑦半分に切ったスコンの間に⑥のクリームとジャムをサンドする。



この商品を使って!

おすすめポイント!

見た目も可愛いスコーンサンド!
中身に好きなジャムを挟んで
楽しくクッキング!

スコーンには豆乳が含まれています。
豆乳には、胃腸にやさしくお腹の調子を
整える効果があります!



ちびっ子健康マラソン大会 参加者のみなさま



レシピについて

四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程
教授 岡崎 貴世

このレシピブックは、四国大学で栄養学を学ぶ学生が、子ども達の元気なからだ作りをサポートするため作成しました。今回も(株)キョーエィの皆様にご協力頂き、S&B杯ちびっ子健康マラソン大会に参加する子ども達のために、美味しく笑顔になれる、そしてからだも喜ぶレシピを考案しました。子ども達の健康づくりにぜひご活用下さい。



レシピ指導

四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程
講師 辻 博子

毎日の食事の中で大切なことは色々な食べ物をバランスよく食べることです。学生達のオリジナルレシピは、多くの食材を使ってバランスよく、主食や主菜、副菜となるように考えられています。またおやつとして、カナッペや材料を混ぜて焼く簡単スコーンを考案しています。スポーツ選手が不足しやすいミネラルやビタミン類も豊富に含むオリジナルレシピをぜひご家庭でお試ください。



1984年に産声をあげた「S&B杯ちびっ子健康マラソン大会」は、「美味しく食べる、よく運動する、それによって真の健康が得られる」という当社の「美味しさと健康」の理念に基づき、「21世紀を担う人づくり」をテーマに、スポーツを通じて心身ともに健康な子供たちを育成しようと全国各地で開催しています。

この主旨にご賛同頂いた各地区の主催企業さま及び関係各位のご支援により、全国で開催地は約40箇所、この30年で120万人が完走する大きな事業に発展しています。

S&B



SHIKOKU UNIVERSITY
四国大学



今回は、四国大学 生活科学部 管理栄養士養成課程の大学生のみなさんに、育ち盛りのちびっ子達のためのエネルギーチャージレシピを考案していただきました。管理栄養士のたまごとして、「美味しさと健康」をテーマに主食・副菜からデザートまで元気モリモリのレシピです。ぜひ、ご家庭で作っていただきたいと思います。

これからも、参加されるお子さま方それぞれが、よき思い出、よき友達をつくり、今後の励みとし、心身ともに健やかに成長されることを願い、開催していきたいと考えています。