



S&B杯

ちびっ子 健康マラソン 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

四国大学 生活科学部 管理栄養士のたまごが考案した ランナーのための、エネルギーチャージレシピ！

1. フレー！フレー！カレーパン

担当者 里井舞華・薦田明穂・薦田李穂

材料（4人分）【所要時間：50分】

- ・鶏ひき肉……………140g
- ・卵……………3個
- ・玉ねぎ……………中1/2個(100g)
- ・じゃがいも……………中1個(100g)
- ・にんじん……………中1/4本(40g)
- ・コーン(缶)……………30g
- ・グリーンピース(缶)……………30g
- ・リーフレタス……………2枚(40g)
- ・S&Bゴールデンカレー(甘口)……………1/4箱(約50g)
- ・水……………250ml
- ・食パン(4枚切り)……………4枚
- ・S&Bコショウ……………少々
- ・塩……………少々
- ・焼きのり……………1枚
- ・植物油……………大さじ1



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	495kcal
たんぱく質	21.0g
脂 質	19.3g
炭 水 化 物	58.4g
食塩相当量	2.7g

作り方

- ① フライパンに油を熱し鶏ひき肉を入れ、塩・コショウで味付けをする。ひき肉を取り出し、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。次にじゃがいも、にんじん、グリーンピース、コーンを加えて炒める。
- ② 炒めておいたひき肉を戻し、水 250ml を加えて材料に火が通るまで中火で煮る。いったん火を止めルウを割り入れよく溶かす。弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ③ パンの切り込みに②を入れる。切り口に型取ったうさぎや熊と旗を飾り、輪切りしたゆで卵も飾る。

おすすめポイント

走るために必要な筋肉の材料となるたんぱく質たっぷり！見た目もかわいい栄養満点カレーパン。

2. とくしま☆シチューパイ

担当者 田尾美樹・白石祥子・杉本与晶

材料（4人分）【所要時間：40分】

- ・れんこん……………1 節(100g)
- ・ほうれん草……………1/2束(100g)
- ・にんじん……………中1/4本(40g)
- ・玉ねぎ……………中1/2個(100g)
- ・鳴門金時……………中1/3本(150g)
- ・ベーコン……………70g
- ・S&B濃いシチュークリーム……………1/2箱(84g)
- ・牛乳……………100ml
- ・パイシート(冷凍)……………4枚
- ・水……………450ml
- ・植物油……………大さじ2
- ・卵黄……………1/2個



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	531kcal
たんぱく質	9.4g
脂 質	36.6g
炭 水 化 物	41.5g
食塩相当量	2.5g



下準備

- ・玉ねぎ……………5 ミリ幅の薄切りにする
- ・れんこん……………皮をむき半月切りにする
- ・にんじん……………皮をむき花形などで型抜きした後ゆでる
- ・ほうれん草……………さつとゆで、3センチ幅に切る
- ・鳴門金時……………よく洗って皮をむき、一口サイズの乱切りにする
- ・ベーコン……………1センチ幅に切る
- ・卵黄……………水で薄めておく
- ・パイシート(冷凍)……………解凍し器の大きさに合わせて切る
- ・オーブン……………200℃に予熱する

作り方

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎとベーコンを中火でさつと炒める。さらに鳴門金時、れんこんの順に加え炒める。
- ② 水 450ml を加え材料に火が通るまで煮る。いったん火を止めルウを割り入れよく溶かす。牛乳を加え弱火でとろみがつくまで煮込む。最後にほうれん草と型抜きしたにんじんを加える。
- ③ ②を耐熱性の器に盛り、パイシートを器にしっかりとかぶせ、シートの表面に卵黄を薄く塗る。
- ④ オーブンで 15 分焼く。

おすすめポイント

徳島県産の野菜をたっぷり使ったシチューパイ。カルシウム豊富な牛乳を加えました。

3. 心も体もぽっかぽか 魚介あんかけチャーハン

担当者 阿部七菜子・澤口春香・湯浅有理愛

材料 (4人分) 【所要時間: 30分】

- ・ご飯……………700g
- ・卵……………4個
- ・白ねぎ……………50g
- ・にんじん……………中1/4本(40g)
- ・シーフードミックス (冷凍) ……1/2袋(150g)
- ・かに風味かまぼこ (かにかま) ……4本(40g)
- ・かいわれ大根……………10g
- ・片栗粉……………大さじ3
(同量の水で溶かす)
- ・ごま油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・S&Bコショー……………少々
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1と1/2
- ・しょうが……………ひとかけ(20g)
- ・李錦記 鶏丸ごとがらスープ……………24g
- ・李錦記 オイスターソース……………大さじ1
- ・水……………1,000ml



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	469kcal
たんぱく質	17.6g
脂 質	9.1g
炭 水 化 物	75.1g
食塩相当量	1.8g

下準備

- ・卵……………溶きほぐす
- ・にんじん……………皮をむきみじん切りにして軽く炒めておく
- ・白ねぎ……………半分はみじん切りにし、残りは千切りにする
- ・かいわれ大根……………根を切り、さっと水洗いし、3センチ幅に切る
- ・かにかま……………食べやすい大きさに裂いておく
- ・しょうが……………皮をむきみじん切りにする



おすすめポイント

しょうがのパワーで心も体もぽっかぽか。魚介類のうまみたっぷりのあんかけチャーハンです。

作り方

チャーハンを作る

- ① フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、にんじんと白ねぎも加える。
- ② ご飯を加えて炒める。塩、コショー、薄口しょうゆで味を整える。

あんを作る

- ① 鍋に水 1,000ml を入れ、鶏丸ごとがらスープ、シーフードミックスを入れて火にかける。
- ② 煮立ってきたら、オイスターソースとしょうがを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

仕上げ

- ① 皿にチャーハンを盛り、上からあんをかける。
- ② 最後にかいわれ大根と、白ねぎ、かにかまをのせる。

4. カラフルチョレギサラダ

担当者 元木佑子・坂東風沙

材料 (4人分) 【所要時間: 15分】

- ・リーフレタス……………10枚(100g)
- ・かいわれ大根……………1/4パック(20g)
- ・ゆで卵……………1.5個
- ・スライスハム……………4枚(60g)
- ・ミニトマト……………6個
- ・アボカド……………1個
- ・ベビーリーフ……………1袋(25g)
- ・ごま油……………大さじ2
- ・SPICE & HERB シーズニング
チョレギサラダ……………1袋(6g)



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	6.7g
脂 質	15.5g
炭 水 化 物	4.7g
食塩相当量	0.8g

下準備

- ・リーフレタス……………さっと洗って水気を切り食べやすい大きさにちぎる
- ・かいわれ大根……………根を切り落とし洗う
- ・ミニトマト……………へたをとる
- ・アボカド……………皮と種を除き 2 cm角に切る
- ・ゆで卵……………飾り切りにする
- ・スライスハム……………半分に切り、まるめてお花にする



おすすめポイント

子どもも大人も楽しく簡単に作れます。ビタミン豊富で野菜不足解消！

作り方

- ① ごま油とチョレギサラダの素を混ぜてドレッシングを作る。リーフレタス、かいわれ大根、ベビーリーフ、アボカドをドレッシングであえる。
- ② ①を皿に盛り付け、ミニトマト、ゆで卵、スライスハムをかざる。

5. きざみ青じそを使ったレシピ

担当者 兵頭舞・大家あかね・中原郁実・元木香里

【ちくわのきざみ青じそ焼き】

材料 (4人分) 【所要時間：20分】

- ・ちくわ……………6本(60g)
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・レタス……………4枚(80g)
- ・ミニトマト……………8個

■A…よく混ぜ合わせておく

- ・薄力粉……………大さじ5
- ・水……………90ml
- ・S&B きざみ青じそ(チューブ)……………1本(38g)

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	166kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	9.8g
炭 水 化 物	15.7g
食塩相当量	0.9g

下準備

- ・ちくわ……斜め切りで三等分する
- ・レタス……水洗いして水気を切る

作り方

- ① ちくわにAを均一につける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、温まったら中火で①を焼く。衣がカリッとし、こんがり焼き色がついたら取り出す。
- ③ 皿にレタスを敷き②を盛りつける。付け合せのミニトマトも飾る。

おすすめポイント

きざみ青じそで磯辺焼きをアレンジしました。青じそのさわやかな風味をお楽しみ下さい。



【れんこんの青じそはざみ焼き】

材料 (4人分) 【所要時間：30分】

- ・れんこん……………大1節(200g)
- ・大葉……………4枚
- ・植物油……………大さじ2

■A…よく混ぜ合わせておく

- ・片栗粉……………小さじ1と1/2
- ・酒……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ2
- ・濃口しょうゆ……………大さじ2

■タネ

- ・鶏ひき肉……………200g
- ・S&B きざみ青じそ(チューブ)……………大さじ1と1/2(24g)
- ・S&B おろししょうが(チューブ)……………1cm(2g)
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・S&B コショウ……………少々

下準備

- ・れんこん……5mm程度の薄切りにし、水にさらす

作り方

- ① 鶏ひき肉に、S&B おろししょうが、片栗粉、塩、コショウ、S&B きざみ青じそを加える。
- ② れんこんの水気をとり、片栗粉をまぶし、れんこんの間に①と大葉をはさみ、さらに全体に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し中火で両面に焼き色がつくまで焼く。ふたをして材料に火が通るまでさらに弱火で加熱する。
- ④ Aを加えてからめる



おすすめポイント

収穫量全国2位の徳島県産。れんこんとさきみ青じそのコラボ！甘辛い味付けでご飯がすすむ一品です。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	10.6g
脂 質	12.2g
炭 水 化 物	18.3g
食塩相当量	1.8g

【青じそチーズドック】

材料 (4人分) 【所要時間：30分】

- ・ホットケーキミックス……………180g
- ・水……………75ml
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・ウィンナー……………4本(60g)
- ・さけるチーズ……………2本(40g)
- ・とろけるスライスチーズ……………4枚(80g)
- ・S&B きざみ青じそ(チューブ)……………2cm(5g)
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………20g
- ・ケチャップ……………適量
- ・揚げ油……………適量

下準備

- ・さけるチーズ……半分にして4つにさく

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと水75mlを入れゴムベラで混ぜる。
- ② カットしやすいように①の表面に小麦粉をふるい四等分にカットする。
- ③ 竹串にウィンナーを刺す。とろけるスライスチーズにS&B きざみ青じそを塗り、ウィンナーに巻く。
- ④ ③にさけるチーズを囲むようにのせ、②で包む。
- ⑤ 卵、パン粉の順に付け、180℃の揚げ油で黄金色になるまで揚げる。
- ⑥ さらに電子レンジで1分間加熱する。
- ⑦ 皿に盛りお好みでケチャップをかける。

おすすめポイント

揚げた後、電子レンジで加熱すれば、チーズが想像以上に伸びます。子どもから大人まで楽しめます。

栄養成分表示 (1本当たり)	
エネルギー	412kcal
たんぱく質	42.8g
脂 質	25.8g
炭 水 化 物	41.5g
食塩相当量	1.3g

6. みんなにやさしいクッキー

担当者 正司敦士・有田光希・石川ひなの

材料 (クッキー14個分) 【所要時間：60分】

基本の生地

- ・米粉……………100g
- ・アーモンドプードル……………20g
- ・オリーブオイル……………50g
- ・粉糖……………40g
- ・豆乳……………20g

【ほうれん草クッキー】

- ・基本の生地……………クッキー14個分
- ・ほうれん草……………40g

【イチゴジャムクッキー】

- ・基本の生地……………クッキー14個分
- ・ボンヌママンストロベリージャム……………30g

【マロンクリームクッキー】

- ・基本の生地……………クッキー14個分
- ・ボンヌママンマロンクリーム……………30g

栄養成分表示 (1個当たり) ほうれん草クッキー	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	0.8g
脂 質	4.4g
炭 水 化 物	9.2g
食塩相当量	0g

栄養成分表示 (1個当たり) イチゴジャムクッキー マロンクリームクッキー	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	0.8g
脂 質	4.4g
炭 水 化 物	10.3g
食塩相当量	0g



下準備

- ・米粉……………ふるう
- ・ほうれん草……ゆでてみじん切りにする
- ・オーブン………180℃に予熱する



作り方

基本の生地

- ① ボウルに米粉、アーモンドプードル、粉糖を入れてよく混ぜる。
- ② オリーブオイルを数回にわけて加え混ぜる。さらに豆乳を加えて混ぜ合わせる。

ほうれん草クッキー

- ① 基本の生地にほうれん草を加えて混ぜる。
- ② 厚さ4mmで丸型になるように手で形を成型する。
- ③ 180℃のオーブンで20分焼く。

イチゴジャムクッキー

- ① 基本の生地にストロベリージャムを加えて混ぜる。(以下はほうれん草クッキーと同じ作り方。)

マロンクリームクッキー

- ① 基本の生地にマロンクリームを加えて混ぜる。(以下はほうれん草クッキーと同じ作り方。)

おすすめポイント

材料に「小麦・乳・卵・そば」を使用せずに作れる「みんなにやさしいクッキー」です。

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

楽しく元気に運動するためには、ベースとなるからだ作りが大切です。

今回、(株)キョーエイの皆様にご協力いただき、四国大学で栄養学を学ぶ学生が、S&B 杯ちびっ子健康マラソン大会に参加する子どもたちのために美味しくてもう一度レシピを考案しました。ぜひレシピブックをご活用下さい。

レシピ指導



四国大学 生活科学部
管理栄養士養成課程
助教 辻 博子

スポーツをすることで、より多くのエネルギーや栄養素が消費されます。特に炭水化物やたんぱく質、またカルシウムや鉄、ビタミン類はスポーツ選手が不足しやすい栄養素として報告されています。そこで、不足傾向になりやすい栄養素を豊富に含む食材を活用し、いざい豊かで栄養価の高いオリジナルレシピを学生たちが作成しました。ぜひご家庭でお試し下さい。

ちびっ子健康マラソン大会 参加者のみなさま

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。

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。

