

体を育てる、米レシピ

12 食育を推進しよう



運動するうえで大切なのは、食事をしっかりとることです。
シーン別に合わせたおすすめレシピをご紹介します。

出典：農林水産省webマガジンaff
2025年11月号
全文はこちらから→



スポーツ
前の食事

鮭と枝豆の梅おにぎり



塩分補給にも
ピッタリ



トライアスリート・料理研究家
高橋壽郎さん

材料 (2個分)

温かいごはん…250グラム

- 鮭フレーク…30グラム
- 冷凍枝豆 (さやから取り出して粗く刻む) …30グラム
- A 梅肉 (チューブまたは梅干しを叩いたもの) …15~20グラム
- 塩昆布…10グラム
- 白ごま…大さじ1

作り方

1. ボールにごはんとAを入れ、混ぜ合わせておにぎりを作る。

ポイント

運動前には、手軽に食べられるおにぎりがおおすすめです。鮭や枝豆を入れることで、タンパク質もしっかり補えます。



ポイント

丼ものはご飯だけでなく、お肉や野菜も一度にとれる、便利なメニューです。

運動後で疲れているときは、消化しやすくするために、ご飯をやわらかめに炊くこともおすすめです。



スポーツ
後の食事

豚バラでのっけビビンバ丼

材料 (2人分)

- 温かいごはん…400グラム
- 豚バラ肉 (ブロック) …200グラム
- もやし…100グラム
- ほうれんそう…50グラム
- キムチ…50グラム
- にんじん…4分の1本
- ごま油…小さじ1
- 卵黄…2個
- 小ねぎ (小口切り) …適量

- A 焼肉のたれ…大さじ2
- コチュジャン…大さじ1
- 酢…小さじ2
- 酒…小さじ2
- おろしにんにく…小さじ1
- 砂糖…小さじ1



栄養補給も
万全です！



作り方

1. 豚バラ肉は厚さ5ミリメートルに切り、さらに半分にする。もやし、ほうれんそうは1~2センチメートル幅に切り、にんじんは千切りにして1~2センチメートル幅に切る。
2. 温めたフライパンにごま油を引き、豚バラ肉を入れ、中火前後で肉の色全体が変わるまで炒める。キッチンペーパーで余分な油を軽くふき取る。
3. 1の野菜を加え、中火か強火で全体がしんなりとするまで炒める。混ぜ合わせたA、キムチを加え、手早く混ぜ合わせる。器にごはんと一緒に盛り付け、中央に小ねぎ、卵黄をのせる。