

第74回国民体育大会・第19回全国障害者スポーツ大会 標準献立レシピ集



朝食

第1例

- *さんまのかば焼き風
- *ご飯
- *しじみ汁
- *さといもの柚子みそかけ
- *煮合い
- *野菜サラダ
- *フルーツ
- *牛乳



夕食

- *れんこんハンバーグ
- *ご飯
- *海藻サラダ
- *小松菜と卵のスープ
- *かぼちゃの含め煮
- *フルーツ白玉
- *ヨーグルト



朝食

第2例

- *ポトフ
- *奥久慈卵のプレーンオムレツ
- *ほうれん草のソテー
- *フルーツ盛合わせ
- *はちみつトースト
- *牛乳



夕食

- *常陸牛のちらし寿司
- *ススキの香味蒸し
- *れんこんチップサラダ
- *田舎汁
- *和菓のモンブランアイス添え



朝食

第3例

- *白身魚の香味西京焼き
- *ごまご飯
- *肉じゃが
- *豆腐のそぼろ汁
- *湯葉入りサラダ
- *ヨーグルト



夕食

- *和風ポークソテーたまねぎソース
- *ご飯
- *キムチ納豆
- *さといものみそ汁
- *ミルクゼリー-黒蜜かけ
- *フルーツ



朝食

第4例

- *ポークビーンズ
- *トースト
- *水菜のイタリアンサラダ
- *栄ごもり卵
- *コンソメスープ
- *フルーツ盛合わせ
- *牛乳



夕食

- *鶏肉のカシューナッツ炒め
- *春雨スープ
- *ご飯
- *れんこん餅
- *杏仁豆腐
- *トマトのボン酢和え



朝食

第5例

- * 鮭のみそマヨ焼き
- * ご飯
- * オクラとろろ
- * 小松菜のみそ汁
- * ひじき煮
- * フルーツ
- * 牛乳

夕食



- * 豚肉のいら巻き
- * 栗ご飯
- * さんまのつみれ汁
- * しらす入り海藻サラダ
- * 炒り豆腐
- * フルーツ



朝食

第6例

- * みそおにぎり
- * 親子煮
- * 豆腐のみそ汁
- * そうめんのごまマヨネーズ和え
- * フルーツ
- * 牛乳

夕食



- * 霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ
- * 小松菜の磯和え
- * 奥久慈こんにゃくとさといもの煮物
- * ご飯
- * 吉野鶏すまし汁
- * フルーツヨーグルトサラダ



朝食

第7例

- * 肉豆腐
- * ほうれん草としじみの辛子和え
- * なめこみそ汁
- * ご飯
- * 温泉卵
- * フルーツ
- * はちみつヨーグルト

夕食



- * ドライカレー風ライス
- * コンソメスープ
- * 鶏ときのこのトマト煮
- * 生野菜サラダ
- * チンゲン菜とぶなしめじのソテー
- * オレンジゼリー

第1例 朝食

全国トップクラスの漁獲量を誇る「ひぬまやまとしじみ」、樹上完熟した「奥久慈りんご」、茨城県産材たっぷりです。煮合いは地域でとれる材料でつくる冠婚葬祭の時の料理です。

さんまのかば焼き風

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さんま	1尾	4尾	
小麦粉	7g	適量	小麦
サラダ油	6g	大さじ2	大豆
しょうゆ	5g	大さじ1強	小麦, 大豆
砂糖	2g	大さじ1弱	
清酒	1.2g	小さじ1	
みりん	1.2g	小さじ1弱	
福来みかん七味	少々	適量	

- ① さんまを3枚に下し、軽く塩をして水分を出す。
 - ② 水分をふき取り、小麦粉を軽くまぶしフライパンに油を熱し、さんまを焼く。
 - ③ 調味料と水少々を鍋に入れ、たれを作る。
 - ④ ③に②を入れ、たれにからめる。
 - ⑤ 皿に盛り付け、福来みかん七味唐辛子をかける。
- ※ さんまのかわりに、いわしでもよい。

さといもの柚子みそかけ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さといも	60g	240g	
だし	適量	適量	
みそ	5g	大さじ1強	大豆
砂糖	6g	大さじ2・2/3	
みりん	2g	大さじ1/2弱	
柚子(生)	3g	12g	

- ① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、茹でこぼし水洗いし軽くぬめりを取り、だしで煮る。
 - ② 鍋にみそ、砂糖、みりんを入れ、火にかける。砂糖が溶けたら青柚子の皮をすりおろし、絞り汁を加える。
 - ③ 器にさといもを盛り、柚子みそをかけてお出仕する。
- ※ 茹でたさといもを焼くと香ばしくなる。

野菜サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
レタス	30g	120g	
きゅうり	30g	120g	
トマト	40g	160g	
ブロッコリー	20g	80g	
和風ドレッシング	8g	32g	ごま

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
りんご	40g	½個	

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

煮合い

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ごぼう	20g	80g	
れんこん	15g	60g	
にんじん	15g	60g	
しらたき	15g	60g	
干しいたけ	1g	4g	
油揚げ	6g	24g	大豆
サラダ油	0.5g	大さじ1弱	大豆
砂糖	2.6g	大さじ1強	
酢	2.4g	小さじ1強	
しょうゆ	1.1g	大さじ2/3	小麦, 大豆
塩	0.3g	少々	
みりん	1g	小さじ2/3	

- ① 干しいたけは洗って水でもどす。もどし汁はとっておく。れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにして酢水につけておく。ごぼうはささがきにし、さっと茹でる。油揚げは千切りにし油抜きをする。しらたきは3cmに切りから炒りする。にんじんは千切りにする。
- ② 油を熱した鍋に、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、しらたき、しいたけの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、しいたけのもどし汁、砂糖、塩、しょうゆを加え、味を調べ強火で煮詰め、最後に酢を加える。

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

しじみ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
しじみ	10個	40個	
白みそ	5g	大さじ1強	大豆
赤みそ	4g	大さじ1弱	大豆
水	150cc		

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,290	45	43.6



第1例 夕食

茨城特産のれんこんは、試合時のエネルギー源となる炭水化物が豊富です。きざんでハンバーグに加え食感を楽しんだり、すりおろして餅にしても煮物に入れても美味しくいただけます。

れんこんハンバーグ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
常陸牛ひき肉	30g	120g	牛肉
豚ひき肉	20g	80g	豚肉
れんこん	40g	160g	
にら	10g	40g	
卵	6.5g	26g	鶏卵
片栗粉	2g	大さじ1	
塩	0.2g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	0.5g	適量	大豆
トマトケチャップ	4g	16g	
中濃ソース	4g	16g	
粒マスタード	1.5g	小さじ1強	
ブロッコリー	30g	120g	
パプリカ(赤)	20g	80g	

- れんこんは皮をむいて酢水につけ、水をきりフードカッターで粗みじんにする。にらもみじん切りにする。
- ボウルにれんこん、にら、ひき肉、塩、こしょう、卵、片栗粉を加え、よく混ぜる。
- 丸めて形を整え、油を熱したフライパンで両面を焼き、オープン等で火を通す。
- 付け合せに、茹でたブロッコリー、焼いたパプリカを添え、ケチャップと中濃ソースで作ったカクテルソースに粒マスタードを加えハンバーグにかける。

小松菜と卵のスープ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏むね肉	15g	60g	鶏肉
たまねぎ	20g	80g	
にんじん	10g	40g	
干しいたけ	0.6g	2.4g	
小松菜	20g	80g	
木綿豆腐	30g	120g	大豆
卵	20g	80g	鶏卵
塩	0.9g	小さじ1/2強	
清酒	1.3g	小さじ1強	
こしょう	0.03g	少々	
がらスープ	150cc	600cc	
片栗粉	0.65g	小さじ1弱	

かぼちゃの含め煮

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
かぼちゃ	40g	160g	
砂糖	1g	小さじ1強	
塩	0.1g	少々	
しょうゆ	0.6g	小さじ1弱	大豆

海藻サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
海藻(サラダ用)	1.3g	5.2g	
ふのり	少々	適量	
キャベツ	26g	104g	
小松菜	13g	52g	
にんじん	6.5g	26g	
ハム	10g	40g	豚肉・乳・鶏卵
棒棒鶏ドレッシング	5.2g	21g	ごま
トマト	40g	160g	

フルーツ白玉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
パイナップル	20g	80g	
アールスメロン	20g	80g	
白玉粉	30g	120g	
脱脂粉乳	6.5g	26g	乳

- アールスメロンは、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- 白玉粉と脱脂粉乳はよく混ぜておき、水を加え、耳たぶ程度のかたさになったら、親指大の大きさにまるめる。
- 沸騰した湯の中に、②を入れ、再沸騰し浮き上がってきたら、氷水の中に入れ、さます。
- アールスメロンとパイナップル(缶汁ごと)、白玉餅を器に盛る。

ヨーグルト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ヨーグルト	100g	400g	乳

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	



1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,139	49.8	19



第2例 朝食

濃厚な旨みの奥久慈卵をオムレツにしました。
ポトフは県産品の野菜を柔らかく煮込むことで、
朝からたくさんの野菜を取ることができます。

ポトフ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ウインナーソーセージ	20g	80g	豚肉
キャベツ	50g	200g	
にんじん	30g	120g	
たまねぎ	30g	120g	
グリーンピース	5g	20g	
じゃがいも	50g	200g	
かぶ	20g	80g	
ブイヨン	200cc	800cc	鶏肉
塩	0.6g	2.4g	
こしょう	0.02g	0.08g	

- ① 大きめにカットした野菜とウインナーソーセージをブイヨンでよく煮込み、塩、こしょうで味を調える。

奥久慈卵のプレーンオムレツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
全卵	120g	8個	鶏卵
生クリーム	9g	大さじ3	乳
たまねぎ	5g	20g	
塩	0.15g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
バター（有塩）	1.5g	大さじ1/2	乳
パセリ	少量	適量	

- ① たまねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒めておく。
② ①の炒めたたまねぎと鶏卵に生クリーム、塩、こしょうを混ぜる。熱したフライパンにバターを溶かし、オムレツを作り、皿に盛り付けパセリを添える。

ほうれん草のソテー

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	60g	240g	
ベーコン	10g	40g	豚肉
コンソメスープ	0.5g	小さじ1/2	
塩	0.4g	小さじ1/3弱	
こしょう	0.02g	少々	
サラダ油	1.2g	小さじ1強	大豆

- ① ほうれん草はさっと茹で、水気を切ってから炒める。

フルーツ盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	
梨（豊水）	80g	320g	

はちみつトースト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
食パン	6枚切り2枚	6枚切り8枚	小麦・乳
はちみつ	20g	80g	
バター（有塩）	8g	32g	乳

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,116	48.3	49.7



第2例 夕食

甘みのある常陸牛を甘辛く煮込んで、酢飯と合わせたちらし寿司は、味わい深く、旨みもたっぷりで茨城の味を堪能できます。

生産量日本一の和栗は、ひと手間かけてペーストにしてアイスクリームのトッピングにしました。

常陸牛のちらし寿司

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	115g	約3合	
もち米	20g	約1/2カップ	
酢	15g	大さじ1	
砂糖	7g	大さじ3強	
塩	0.5g	小さじ1/3	
にんじん	15g	60g	
牛もも切身	25g	100g	牛肉
まいたけ	7g	30g	
しょうが	0.5g	1/5かけ	
砂糖	3.8g	大さじ2	
みりん	1.5g	小さじ1	
しょうゆ	5.6g	大さじ1と1/3	小麦・大豆
白炒りごま	0.7g	小さじ1強	ごま
錦糸卵	15g	60g	鶏卵

- ① 米にもち米を混ぜて普通に炊き、酢に砂糖と塩を加えよく混ぜたものと合わせて酢飯にする。
- ② 牛肉と野菜は砂糖、しょうゆ、みりんできれいに煮て汁気を飛ばし、酢飯と混ぜる。
- ③ 錦糸卵を作り、器に盛った酢飯の上に炒りごまとともに盛り付ける。

田舎汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
たけのこ水煮	20g	80g	
にんじん	8g	30g	
板こんにゃく	15g	60g	
ごぼう	10g	40g	
油揚げ	10g	2枚	大豆
ぶなしめじ	15g	60g	
干しいたけ	1g	1個	
長ねぎ	20g	80g	
しょうゆ	8g	大さじ2	小麦・大豆
塩	0.4g	小さじ1/3	
清酒	3g	小さじ2	
片栗粉	1g	4g	
だし	200cc	800cc	

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,109	40.9	25.7



スズキの香味蒸し

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
スズキ	60g	4切れ	
長ねぎ	7g	30g	
しょうが	2g	1かけ	
イタリアンパセリ	3g	12g	
塩	0.3g	小さじ1弱	
こしょう	0.01g	少々	
清酒	1g	小さじ1	
ごま油	1.2g	小さじ1	ごま
しょうゆ	2.5g	小さじ2	小麦・大豆

- ① すずきに塩こしょう、酒をふり蒸し器で蒸す。千切りした長ねぎとしょうがを鱈の上にのせ、しょうゆをたらし、熱したごま油をかける。

れんこんチップサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
レタス	15g	60g	
ルッコラ	7g	30g	
リーフレタス	7g	30g	
紫たまねぎ	7g	30g	
パプリカ(黄)	7g	30g	
きゅうり	7g	30g	
れんこん	12g	50g	
サラダ油	1.2g	適量	大豆
塩	0.1g	少々	
ドレッシング	5g	20g	

- ① 生野菜を盛り付け、薄くスライスして素揚げしたれんこんに塩を振り、サラダの上にちらす。

和栗のモンブランアイス添え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
和栗	40g	160g	
牛乳	30g	120cc	乳
砂糖	8g	大さじ4	
バニラエッセンス	0.1g	少々	
アイスクリーム	60g	240g	乳

- ① ゆで栗の皮をむき、牛乳で煮る。砂糖も加えよくつぶす。
※フードカッターにかけてなめらかにしてもよい
- ② 熱々の栗のペーストをアイスに添えて出す。



第3例 朝食

茨城県沖で獲れるヒラメやスズキなど、淡白ながら味わいのある、白身魚は、にんにくを加えた西京焼きにぴったりです。

また、全国1位の漁獲量を誇るマサバは赤身の魚ですが、西京焼きに適した食材で、DHAやEPAを豊富に含んでいます。

ごまご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	540g	
白炒りごま	6g	大さじ4	ごま
オリーブ油	1.3g	大さじ1/2弱	
塩	1g	小さじ2/3	

- ① 米に塩、オリーブ油を加えて炊く。炊き上がったらごまを混ぜる。

豆腐のそぼろ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏ひき肉	22g	88g	鶏肉
清酒	1g	小さじ1	
ぶなしめじ	12g	50g	
長ねぎ	12g	50g	
にんじん	7g	30g	
木綿豆腐	30g	1/3丁	大豆
しょうが	1g	1/2かけ	
塩	0.7g	小さじ1/2	
しょうゆ	1.1g	小さじ1/2	小麦・大豆
片栗粉	1g	小さじ1	
だし	160cc	640cc	

- ① だしをとり、いちちょう切りのにんじん、細切りした長ねぎ、しめじを煮る。
② ①に鶏ひき肉と崩した豆腐を加える。塩、しょうゆで味付けして最後にしょうが汁を加える。

肉じゃが

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚ロース肉	35g	140g	豚肉
じゃがいも	60g	240g	
にんじん	15g	60g	
たまねぎ	25g	100g	
しらたき	15g	60g	
いんげん	7g	30g	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
砂糖	2.4g	大さじ1	
塩	0.3g	小さじ1/5	
しょうゆ	5g	大さじ2強	小麦・大豆



白身魚の香味西京焼き

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
白身魚	70g	4切れ	
みそ	6g		大豆
赤みそ	4g	大さじ1	大豆
砂糖	4g	大さじ2	
みりん	1g	小さじ1	
にんにく	0.5g	1/3かけ	
クレソン	7g	30g	
ゆず	1g	4g	

- ① すりおろしにんにくを加えたみそ床にさごしを漬けて焼く。

湯葉入りサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
小松菜	60g	240g	
ホールコーン	10g	40g	
えのきだけ	12g	50g	
にんじん	10g	40g	
冷凍湯葉	7g	30g	大豆
和風ドレッシング	10g	40g	

- ① 小松菜、えのき、にんじん、湯葉は塩ゆでして冷ましておく。調味料を混ぜ合わせる。
② ボールに茹でた野菜と湯葉、ホールコーンを入れ、和風ドレッシングで和える。

デザート

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ヨーグルト(加糖)	100g	400g	乳

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,080	46.9	29



第3例 夕食

豚肉には(体内で)炭水化物をエネルギー源に変えるためのビタミンB1が豊富です。
練習してきた力を発揮するためにも、試合期には積極的に取り入れるとよいでしょう。

和風ポークソテーたまねぎソース

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
豚ロース肉	100g	400g	豚肉
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
小麦粉	5g	大さじ2	小麦
たまねぎ	50g	200g	
にんにく	2g	2かけ	
みりん	9g	大さじ2	
しょうゆ	12g	大さじ3弱	小麦, 大豆
水	9g	大さじ2	
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
キャベツ	30g	120g	
パプリカ(黄)	5g	20g	
トマト	30g	120g	
ブロッコリー	20g	80g	
ドレッシング	10g	適量	大豆

- ① 豚ロース肉に筋切りをする。
- ② ①の肉に塩こしょうをふり、軽く小麦粉をまぶす。
- ③ たまねぎ、にんにくをすりおろし調味料とあえる。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。弱火にし中まで火を通し、皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで③のたまねぎソースを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ④の肉を盛り付け、⑤のたまねぎソースをかける。炒めたパプリカ、ピーマン、トマト、茹でたブロッコリーを添える。

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
精白米	135g	4合弱	

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,191	47.6	37.1

キムチ納豆

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
キムチ	20g	120g	
納豆	40g	4パック	大豆
葉ねぎ	少々	適量	

- ① キムチは細かく刻み、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 納豆と①を和え器に盛る。

さといものみそ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
さといも	40g	2個	
長ねぎ	15g	1/4本	
みそ	8g	大さじ2	大豆
だし	150cc	600cc	

ミルクゼリー黒蜜かけ

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
粉ゼラチン	2g	8g	ゼラチン
水	15g	大さじ4	
牛乳	80cc	320cc	乳
砂糖	6g	大さじ2・1/2	
黒蜜	15g	適量	
きな粉	2g	適量	大豆

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ火にかけ、温まったら砂糖を加える。①を加え、よく混ぜ溶かす。(沸騰させないこと)
- ③ 容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切り器に盛り、好みで黒蜜、きなこをかける。

フルーツ盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー-原因物質
グレープフルーツ	40g	1個	
ぶどう(巨峰)	30g	12粒	

