

『カルローズ』のアスリート食レシピ 鶏の TERIYAKI ブッダ風ボウル



材料 (2人前)

カルローズ	2 合 (300g)
鶏むね肉 (皮なし, 骨なし)	250g
(A) 醤油	大さじ 2
(A) 酒	大さじ 2
(A) みりん	大さじ 2
(A) 砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2



好みの野菜

紫キャベツ (千切り)	1/2 カップ
きゅうり (1cm 角切り)	1/2 カップ
にんじん (千切り)	1/4 カップ
ベビーリーフ/ケール	1/2 カップ
アボカド (スライス)	1/4 個
青ネギ	適量
スイカ大根 (紅芯大根)	適量
ピーツ (茹でて角切り)	適量



作り方

- 1 沸騰した湯 (2L 程度) にカルローズを入れ、かき混ぜながら 15 分茹でる。
茹であがったらザルにあげて、サッと水洗いをする。
- 2 ボウルに (A) を混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は開いて均等の厚さにする。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面に焼き色が付くまで中火で焼く。
- 4 フライパンに蓋をして、さらに弱火で鶏肉に火が通るまで約 5 分加熱する。
- 5 4 に 2 を加え、鶏肉にタレを絡ませながら、とろみが付くまで中火で煮詰めたら火を止める。
- 6 深めのお皿にカルローズを敷き、野菜とスライスした鶏肉を盛り付け、フライパンの残りのタレをかけたら完成。

栄養成分 (1人前)

減量時

米 1 合

エネルギー	824 kcal
炭水化物	137g
たんぱく質	42g
脂質	11g
食塩相当量	0.4g

米半合 + 野菜倍量 アボカド無し

エネルギー	521 kcal
炭水化物	77g
たんぱく質	36g
脂質	7g
食塩相当量	0.4g

POINT



スポーツ栄養士
ヌワニー・ジャヤラットさん

『カルローズ』は茹でて時短調理。サラッとした食感、冷めても美味しいという特徴はサラダ風の献立にも最適。

ポイントは、色とりどりの野菜を用意すること。このレシピでも赤、緑、紫の野菜を使っていますが、活性酸素による体へのダメージを防ぐため、多種類の抗酸化成分を摂ることが重要です。