

市推し！勝負メシ甲子園メニュー・レシピ紹介

エントリーNo.1

豚肉のバランススタミナ丼

出店飲食店
(本八幡)



×
レシピ考案
昭和学院短期大学2年生



豚肉とじゃがいも、落花生のバランスが絶妙!!

(材料)

豚肉(肩ローススライス)、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、落花生(バターピーナツ)、生姜、ニンニク、ゴマ油、揚げ油、砂糖、みりん、酒、醤油、塩

(メニューの特徴) 昭和学院短期大学栄養学科の先生より

エネルギー代謝に必要なV.B1が豊富な豚肉、ミネラル・ビタミン豊富なほうれん草の組み合わせです。

エントリーNo.4

卵のせ 秋刀魚の蒲焼き丼

出店飲食店
(行徳)



×
レシピ考案
和洋女子大学3年生



旬のさんまが甘辛蒲焼きで入った秋薫る丼ぶり

(材料)

さんま、大葉、卵、長ネギ、しょうが、白ごま、小麦粉、片栗粉、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、塩

(メニューの特徴) 和洋女子大学栄養学類の先生より

身体づくりのためのたんぱく質やカルシウムが豊富な「さんま」を甘辛味で、エネルギー源のごはんに合わせました。

エントリーNo.2

千葉の宝物丼

出店飲食店 (大野)



×
レシピ考案
昭和学院短期大学2年生



いわし、ゆで落花生と千葉の宝物のハーモニー

(材料)

いわし、大葉、ゆで落花生、長ネギ、しょうが、小麦粉、サラダ油、みりん、しょうゆ、酒、砂糖

(メニューの特徴) 昭和学院短期大学栄養学科の先生より

良質な脂質やカルシウム豊富なイワシとV.Eなど豊富なビタミン・ミネラルを含むピーナツの組み合わせです。

エントリーNo.5

塩麹鶏の甘辛スタミナ丼

出店飲食店
(本八幡)



×
レシピ考案
聖徳大学2年生



塩麹で熟成させた鶏肉と野菜のどんぶりです

(材料)

鶏肉、塩麹、ヨーグルト、トマト、長ネギ、しいたけ、にんにく、ピーマン、オクラ、生姜、大葉、オリーブオイル、塩、こしょう、砂糖、醤油、みりん

(メニューの特徴) 和洋女子大学栄養学類の先生より

塩麹、ニンニクはエネルギー利用に必要なビタミンB類を含みます。野菜もたっぷりでヨーグルトトッピングが斬新。

エントリーNo.3

夏野菜たっぷり生姜焼き丼

出店飲食店
(本八幡)



×
レシピ考案
昭和学院短期大学1年生



野菜たっぷりのスタミナ生姜焼き丼です!

(材料)

豚肩ロース、玉ねぎ、なす、生姜ニンニク、オクラ、紅生姜、油、片栗粉、しょうゆ、酒、みりん

(メニューの特徴) 昭和学院短期大学栄養学科の先生より

豚肉はエネルギー代謝に必要なV.B1が豊富、オクラは食物繊維や筋肉の弛緩に必要なカリウムも多く含んでいます。

エントリーNo.6

かつお 勝王 たつた揚げ丼

出店飲食店
(京成八幡)



×
レシピ考案
和洋女子大学3年生



ゴマ香るオリジナルタレと戻りカツオの美味しい出逢い

(材料)

カツオ、刻み海苔、大葉、卵、小松菜、オクラ、しょうが、長ネギ、しょうゆ、だし、砂糖

(メニューの特徴) 和洋女子大学栄養学類の先生より

鉄分、たんぱく質が豊富な「かつお」は、アスリートの貧血予防にぴったり。緑の野菜のビタミンと食べると効果的。