

## 【アスリートシェフの美筋レシピ】

### 目次

アスリートシェフ トレイルランニングと登山に挑む

手づくりの補給食・行動食

美筋づくりのために

アミノ酸スコアってなに？

BI - KINに効く 野菜のガルニチュール

カリフラワーのクスクス／ブロッコリーとハム／ジャーマンポテト／人参のサラダ／ほうれん草のソテー／キノコのソテー／ひよこ豆のファラフェル／コールスロー

### EGG

半熟玉子とかたゆで玉子

#### ●ゆで玉子の展開

カラフルソースを添えて

オーロラ玉子サンド

ブロッコリーのサラダ

BBQ エッグ

味つけ玉子

醤油味／カレー味／エスニック風

ミモザサラダ

ポーチドエッグ

#### ●ポーチドエッグの展開

ニース風サラダ

湯煎でつくる 簡単スクランブルエッグ

#### ●スクランブルエッグの展開

スパゲティ カルボナーラ

炒り玉子の三色丼

温泉玉子

具たくさん スパニッシュオムレツ

### CHEESE

[カマンベールチーズ]

生ハムで包んだカマンベールのソテー

カマンベールチーズのトマト煮込み

[ブルーチーズ]

リンゴとブルーチーズ、クルミのサラダ

ブルーチーズとチキンの煮込み

[シュレッドチーズ]

豚こま肉とチーズのホットサンド

鶏むねのピッツァ仕立て

お家でチーズフォンデュ

[パルメザンチーズ]

じゃこと大根の葉のチーズリゾット

シーザーサラダ

## YOGURT/MILK

ラッシーのフルーツバリエーション

スムージー

## BEEF

サーロインステーキ

●ステーキの展開

ステーキサンドイッチ

BBQ ソース

ステーキ丼

[牛こま肉]

ハヤシライス

プルコギ丼

牛丼

[牛挽肉]

筋肉に効く ビーフハンバーグのトマトチーズ焼き

ミートソース

●ミートソースの展開

スパゲティ ミートソース

ムサカ

ラザニア

タコスミート

●タコスミートの展開

タコスラップサンド

## PORK

[豚ロース肉]

ポークジンジャー

豚ロースのピカタ

[豚こま肉]

豚肉の生姜焼き

豚キムチ風

ホイコーロー風

冷しゃぶサラダ

酢豚風炒め物

[豚挽肉]

肉みそ

### ●肉みその展開

麻婆豆腐

お肉のパテ

ミートボール

## CHICKEN

[鶏もも肉]

チキンオーバーライス

鶏もも肉のカリカリ焼き ネギソース

[鶏手羽]

鶏手羽元の糸こんにゃくフォー

鶏手羽元と玉子の醤油煮

[鶏むね肉]

チャーシュー風サラダチキン

鶏むね南蛮

[鶏挽肉]

鶏ミンチドライカレー

ガパオライス

つくね風チキンハンバーグ

[鶏レバー]

鶏レバームース

鶏レバーの赤ワイン煮

## LAMB

[ラム肉]

ジンギスカン

ラムチョップのスパイス焼き

## FISH

[いわし]

いわしとジャガイモのサラダ

[さば]

さばとトマトのチーズグラタン

[さんま]

さんまの蒲焼き丼

[まぐろ]

まぐろづけ丼

ネバネバ丼

ポキ

アボカドユッケ

[さけ・サーモン]

塩鮭ドリア

サーモンとクリームチーズのパテ カナッペ仕立て

[白身魚]

アクアパッツァ

蒸し魚のタイ風ソース

たっぷり野菜と白身魚のエスカベッシュ

[ほたて貝]

ほたてのカルパッチョ グレープフルーツ添え

カルパッチョに熱いソースをかけて 半生風に

[えび]

えびとブロッコリーのグラタン

えびとカリフラワーのミモザサラダ

## SOYBEAN/TOFU

[水煮]

チリコンカン ソーセージ添え

モロッコ風豆のサラダ

豆のスープ チリ風味

[豆腐]

豆腐のディップソースと生野菜

## COLUMN

- VOL. 01 「アミノ酸スコア」「プロテインスコア」「たんぱく質の消化吸収率によって補正したアミノ酸スコア（PDCAAS）」ってどう違うの？
- VOL. 02 アミノ酸スコアを上げるためにはどのように素材を組み合わせたらいいの？
- VOL. 03 生と加熱、たんぱく質の変性によって体への効果は違う？
- VOL. 04 どのようにトレーニングしたら効果的？
- VOL. 05 三世代をとおして