

補食メニューの開発とは、選手に補食物を提供することを想定してレシピを作成し、実際に試作をして味や食べやすさ等の確認、調整を行い、補食メニューを完成させるという活動です。今回は漕艇部サポートグループの補食メニューの開発の様子をご紹介します。

## ① レシピの概要

今回は**米粉入りがんづき**を作りました。この補食物はサポート対象選手の平均体重をもとに、朝夕の練習で1日2回摂取するものとして栄養価を設定しています。エネルギー補給に加えて、生地に重曹を加えることで、練習で疲労を起こした筋肉をもとの状態に戻し、疲労回復を促進することを狙いとしています。

※参考

<材料>一人分

- ・鶏卵30g・黒砂糖15g・はちみつ28g・ココナッツオイル11.3g
- ・穀物酢25g・米粉38g・薄力粉38g・くるみ38g・重曹2.3g

## ② 調理

発行者：神 恭平

- ①薄力粉、米粉、重曹はボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②①に溶いた卵を入れ、黒糖、はちみつ、ココナッツオイル、酢を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ③カップに②を均等になるように注ぎ、荒く砕いたくるみをのせる。
- ④蒸し器で火が通るまで蒸す。（目安10分）



できたかなあ？



できた！

## ③ 試食

味や食感が練習後の選手にとって適切か確かめます！

試食をして、**味や食感**などを確認します。また、選手が練習後に食べることを想定し、練習後に食べる時に食べづらくないかを考えます。この時は甘さも丁度よく食感もふわふわもちもちに仕上げることができました。



## ④ メニューの完成

この試作で完成したメニューは今後、補食提供を行う時に使用する予定です。これからも試作を行い、さまざまな補食物を開発していきたいと思います。漕艇部サポートグループでは、他にも**スポーツ羊羹**や**おにぎり**も作りました。



スポーツ羊羹



おにぎり

(上：つぶあん、下：こしあん)(左：小松菜と桜エビ、右：ささみと梅しそ)

[学科概要を見る](#)

[バックナンバーを読む](#)