

がんばる人の  
チカラになるごはん /  
**勝ち飯**

副菜  
(野菜)

主食

汁物  
(副菜)

主菜  
(たんぱく質)

「ASVベスカドーラ町田」PIVO #9

毛利 元亮 選手 おすすめ!

「強いカラダづくり! 献立」

主菜(たんぱく質)、  
副菜(野菜)、汁物の  
3つで食事を構成  
するのがポイント!



主菜  
(たんぱく質)

きつねギョーザ

エネルギー量: 262kcal  
たんぱく質: 16.8g  
食塩相当量: 0.9g  
野菜摂取量: 45g

材料 [2人分]

- 油揚げ ..... 2枚
- キャベツ ..... 50g
- 「瀬戸のほんじお」 ..... 少々
- にら ..... 1/2束(50g)
- 豚ひき肉 ..... 100g
- おろしにんにく(チューブ) ..... 少々
- おろししょうが(チューブ) ..... 少々
- 「Cook Do」オイスターソース ..... 小さじ1/2
- A 「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 「丸鶏がらスープTM」 ..... 小さじ1/3
- 「パルスイート」カラーセロ(液体タイプ) ..... 小さじ1/3(1.67g)
- うま味調味料「味の素」 ..... 適量
- 「AJINOMOTO」サラダ油 ..... 小さじ1



調理時間  
20分

作り方

- 油揚げはヨコ半分に切って半分に袋状に開く。キャベツ、にらはみじん切りにし、キャベツは塩もみしてしばらくおき、水気をしぼる。
- ポウルにひき肉、①のキャベツ、にら、Aを入れてよく混ぜ、4等分にし、①の油揚げに詰めて口をようして留める。
- フライパンに油を熱し、②を入れて焼く。両面に焼き色がついたら、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- しょうしを取り、半分に切って器に盛る。

\*お好みで酢しょうゆやマヨネーズをつけてお召し上がりください。

副菜  
(野菜)

にんじんともやしの和風ナムル

エネルギー量: 65kcal  
たんぱく質: 1.5g  
食塩相当量: 0.4g  
野菜摂取量: 67g

材料 [4人分]

- にんじん ..... 1本
- もやし ..... 1/2袋
- いり白ごま ..... 大さじ1
- A 「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油 ..... 大さじ1
- 「ほんだし」 ..... 小さじ山盛り1

調理時間  
8分

作り方

- にんじんはせん切りにする。
- 耐熱容器に①のにんじん、もやしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- 水気をきり、Aを加えて混ぜる。

汁物  
(副菜)

チーズとろ〜り 鶏きゃべスープ野菜

エネルギー量: 169kcal  
たんぱく質: 13.7g  
食塩相当量: 1.3g  
野菜摂取量: 105g

材料 [2人分]

- 鶏手羽元 ..... 4本
- キャベツ ..... 3枚(150g)
- ブロッコリー ..... 4房
- A 水 ..... 300ml
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ ..... 1個
- 「AJINOMOTO」サラダ油 ..... 大さじ1/2
- ビザ用チーズ/生食用 ..... 適量

調理時間  
15分

作り方

- キャベツはザク切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏手羽元を入れて焼く。焼き色がついたら、①のキャベツ、Aを加えて煮立たせ、フタをして具材に火が通るまで煮る。
- ブロッコリーを加えて1〜2分煮る。器に盛り、チーズをかける。

【作り方注意事項】「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

\*2026年5月時点での商品情報です。パッケージデザインは変更になる可能性があります。\*栄養成分値、野菜摂取量は全て1人あたりです。\*野菜摂取量はきのこ類・いも類を除きます。\*レシピ提供:味の素株式会社

「がんばる人のチカラになるごはん」

「勝ち飯」  
とは?

「勝ち飯」は味の素(株)の登録商標です。



「勝ち飯」で検索!

がんばる人のチカラになるごはん。

「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を  
考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う  
栄養プログラム、それが「勝ち飯。」です。

「勝ち飯。」には、朝食、昼食、夕食の3食の**食事**と、必要な栄養素をタイミングよく補う**補食**の2つの要素があります。

**食事**  
の**勝ち飯**。(3食)

3つの  
ポイント

Point 1

たんぱく質



カラダづくりに  
欠かせない。  
肉や魚、卵、大豆などの  
たんぱく質を  
しっかりとる

Point 2

野菜



カラダを整える  
ビタミン、  
ミネラル源の野菜を  
たっぷりとする

Point 3

汁物



うま味のきいた  
汁物を献立に  
取り入れる

**補食**  
の**勝ち飯**。

「補食」として大切なのは  
「糖質」と「アミノ酸」。

- エネルギー源となる「糖質」
- 動くために必要なたんぱく質の材料となる「アミノ酸」

