

厚揚げもちサンド



**材料
(2人分)**

厚揚げ 2枚
もち 1個
しらす 大さじ2
A 味噌 小さじ2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1/2
ゆず お好みで (付け合わせ)
プロッコリー	

point

もちは糖質が豊富でエネルギーを効率よく摂取できる食材です。消化吸収がよいとされていますが、少なくともレースの2時間前には食べ終わるようしましょう。

また、厚揚げとしらすでたんぱく質と脂質、カルシウムを補うことができます。

管理栄養士 舟木乃里恵

作り方

- 1 厚揚げは横半分に切り、内側に切り込みを入れる。もちは横半分に切ってから、厚さが薄くなるように半分に切る。
- 2 厚揚げの切り込みに、もちとしらすを挟み込む。
- 3 フライパンに厚揚げを並べ、弱火でもちがやわらかくなるまで焼く。

- 4 ④を合わせ、電子レンジで20秒ほど加熱する。お好みでゆずなどを加える。
- 5 茄でたプロッコリーを付け合わせて、焼きあがった厚揚げに甘味噌をつけて召し上げれ！

