

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
味噌	…… 小さじ2
④ 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)	
ブロッコリー	

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にしましょう。

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。

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 茹でたブ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がれ！

