




【テーマ】 トマトを使ったアスリートフード



氏名： サンプル太郎

保有資格：アスリートフードマイスター3級

<メニュー名> トマトとツナの冷製カッペリーニ	
<材料> 2人分 <ul style="list-style-type: none">・パスタ 240g (細めのもの)・トマト 2個・ノンオイルツナ缶 1缶・モッツアレラチーズ 100g・オリーブオイル 大さじ2・塩 少々 (+パスタ茹で用)・ブラックペッパー 少々・バジル (お好みで)	<画像> ※出来上がり写真を貼り付け 
<作り方> <ol style="list-style-type: none">① トマト、モッツアレラチーズを一口サイズに切る。② ①とツナ缶、オリーブオイルをボウルに入れて軽く和え冷やしておく。(30分以上)③ 沸騰したお湯に塩を2%入れ、パスタを規定時間+1分程度茹でる。④ 茹で上がったパスタを水で冷やし、氷水で軽くしめる。⑤ ②に④を加え、塩・ブラックペッパーで味付け、仕上げにちぎったバジルを加えて、出来上がり。	
<備考> <p>パスタは氷水でよく冷やしてから、余分な水分をよく切ってください。</p>	
<アスリートフードとしてのおすすめポイント> ※トマトおよび食材のポイントなど トマトに含まれるクエン酸で疲労回復をサポート。 チーズでカルシウム、パスタで糖質もしっかり摂取出来る一品です。 これに●●●や○○○を+して食べるとさらに◎	
<おすすめしたいアスリート対象者> ※年齢・競技・タイミングなど 夏の試合後やトレーニング終わりで食欲のない時にもおすすめの一品。 カルシウムも摂れるので、ジュニアアスリートからアスリートまで！ トレーニング量に合わせてパスタの量を調節すると◎	