運動後 しっかり食べて早く回復しよう！

運動後は翌日に筋肉痛や疲労を残さないよう、できるだけ早く体を回復させるためにしっかりと栄養をとることが必要です。P5～6も参照してね。

主食

ハワイ風ポキ丼

1人分　エネルギー／479kcal　食塩相当量／2.3g

［材料／1人分］

ごはん	150g
すし酢	大さじ1弱
まぐろ（赤身）	50g
アボカド	1/2個
レモン汁	小さじ1/2
焼肉のたれ	大さじ1と1/3
サニーレタス	適量
白ごま	適量
刻みねぎ	適量

［作り方］

①あたたかいごはんにすし酢を混ぜ、酢飯を作っておく。
②まぐろとアボカドをそれぞれひと口大に切り、アボカドにレモン汁をふりかけておく。
③ボウルに②を入れ、焼肉のたれを加え混ぜる。
④①を丼に盛り、洗ってちぎっておいたサニーレタスを敷き、その上に③をのせる。
⑤④の上に白ごまと刻みねぎを散らす。