

Eat Well, Live Well.

Aji  
AJINOMOTO

～とっとり食材で栄養バランスごはん～

# とっとり・勝ち飯®



**とっとり・勝ち飯®とは…豊かな鳥取の食材を使って作った、ご当地「勝ち飯®」**

とっとり・「勝ち飯®」は、鳥取県食材を使い、味の素(株)「勝ち飯®」のコンセプトを満たした、ご当地「勝ち飯®」です。県民の皆さまの充実した生活と、さらなる健康な生活を応援します！

# 鳥取県の食材をご紹介します

Tottori information



鳥取県オリジナル米

## 星空舞

(ほしぞらまい)

「星取県(鳥取県)」で2018年に誕生した星のように輝くお米「星空舞」は、際立つツヤと透きとおる甘みが自慢の鳥取県オリジナル米。

適度な粘りと、弾むようなしっかりとした「粒感」、冷めても食感が変わらず美味しいのが特徴です。

TOTTORI

Tottori information



鳥取県だけで生産

## ねばりっこ

「砂丘ながいも」と粘りの強い「いちょういも」を掛け合わせて誕生した「ねばりっこ」は鳥取県だけで生産される限定品。

従来の「砂丘ながいも」に比べて小ぶりですが、肉質が緻密で粘りが強く、アクが少ないのが特徴です。

TOTTORI



おいしさ満点！とっとりブランド  
**食のみや鳥取県**



海・山・里の豊かな自然環境に恵まれ、素晴らしい食材が多く生み出される鳥取県。その素晴らしい食資源をアピールするとともに、食を通じて県民の皆さんの誇りと地域への愛着を醸成することを目的に、鳥取県では「食のみやこ鳥取県」を推進しています。

県民の皆さんが健康で活力ある生活をしていただく上で大事なことは、毎日の食事をバランスよくしっかり摂っていただくことです。

この度、数多くのスポーツ選手を食事面から支援している味の素株式会社様に、鳥取県とのコラボ企画としてとっとり・「勝ち飯®」レシピ集を作成して頂きました。

鳥取和牛や星空舞、なばりっこなど、食のみやこ鳥取県の美味しい食材を使ったメニューが掲載されています。

このレシピ集を参考に、栄養バランスのとれた料理で、毎日楽しく元気に過ごしましょう。



鳥取県知事  
**平井伸治**



現役時代

## 元プロ野球選手 川口和久さんから 鳥取県民のみなさまへメッセージ



皆さん、こんにちは。「とっとりへ ウェルカニスポーツ総合アンバサダー」の川口和久です。

私は、令和3年10月に故郷・鳥取県へUターンし、長年プロ野球に携わった経験を活かして、鳥取県からプロ野球選手を輩出したいとの思いで、野球教室開設に向けて準備を進めています。また、新たなチャレンジとして、鳥取県オリジナル米「星空舞」の栽培にも挑戦しています。

強いカラダをつくるには、栄養バランスの取れた食事が大切！「星空舞」など、鳥取県の豊かな食材を使ったとっとり・「勝ち飯®」レシピは、夢に向かって頑張る子供たちの強い味方になってくれると思います。ぜひこのとっとり・「勝ち飯®」レシピで、夢の実現に向けて挑戦する子供たちを、共に応援しましょう！！



元プロ野球選手  
**川口 和久**

# 勝ち飯<sup>®</sup>

## とは？

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<sup>(3食)</sup> の勝ち飯

目的をかなえるための栄養素が揃った  
“3つのポイント”をおさえた献立です。

ポイント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る



ポイント3

#### 汁物

消化・吸収を助ける  
うま味のさいた  
汁物を献立に取り入れる

ポイント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



四川式麻婆豆腐



青菜炒め



ふわ玉トマトスープ



春雨サラダ

### 補食<sup>(3食)</sup> の勝ち飯

「補食」として大切なのは  
“糖質”と“アミノ酸”。

#### ① エネルギー源となる“糖質”



Power Ball<sup>®</sup>  
パワーボール

「Power Ball」は  
だし入りの小分け  
おにぎりのこと。  
トップアスリート  
が実践している  
スポーツ時の  
栄養補給に最適  
な「補食」です。



#### ② 動くために必要な たんぱく質の材料となる“アミノ酸”



勝ち飯 で検索!

「勝ち飯<sup>®</sup>」は味の素(株)の登録商標です。

野菜  
たっぷり

～とっとり食材で栄養バランスごはん～

# とっとり・勝ち飯<sup>®</sup>

しっかり  
たんぱく質

デザート  
米粉のミルククリーム

副菜  
きゅうり・もやし・  
ささみの甘酢あえ

主食  
中華風とろろごはん

主菜  
牛肉と  
ブロッコリーの  
みそ炒め

汁物  
白ねぎとしいたけの  
かき卵スープ



## 主菜 牛肉とブロッコリーのみそ炒め

🕒 調理時間:15分 🔥 エネルギー/ 287kcal ●たんぱく質/ 20.4g ●野菜摂取量/ 125g

材料【4人分】

牛もも薄切り肉 (鳥取和牛) ..... 300g  
ブロッコリー (小房に分けたもの) ..... 250g  
キャベツ ..... 1/6個 (200g)  
パプリカ (赤) ..... 1/3個 (50g)  
「Cook Do<sup>®</sup>」回鍋肉用3〜4人前 ..... 1箱  
「AJINOMOTO<sup>®</sup> サラダ油」 ..... 大さじ1

作り方

- 1 牛肉はひと口大に切る。ブロッコリーはかためにゆでて水気をきる。キャベツはひと口大に切り、パプリカは乱切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ1/2を熱し、①のキャベツ・パプリカを軽く炒め、皿に取る。
- 3 フライパンに残りの油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら一旦火を止める。「Cook Do<sup>®</sup>」を加え、再び中火で炒め、牛肉によくからませる。
- 4 ①のブロッコリーと②のキャベツ・パプリカを戻し入れ、炒め合わせる。



お肉と相性の良いみそ味も「CookDo<sup>®</sup>」  
で味付け簡単!お肉もお野菜ももり  
もり食べられる1品です☆

# 主食

## 中華風とろろごはん

🕒 調理時間:5分 🔥 エネルギー/ 400kcal ●たんぱく質/ 7.4g ●野菜摂取量/ 0g



「丸鶏からスープ」とごま油が効いた、アレンジとろろごはん♪粘りが強く、甘み、コクがある「ねばりっこ」の魅力をご堪能ください。

### 材料 [4人分]

ご飯(星空舞)	800g
ねばりっこ(すりおろしたも)	400g
湯	大さじ4
①「丸鶏からスープ」	小さじ2
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」	小さじ2
小ねぎの小口切り	適量
しょうゆ	適量

### 作り方

- ① 混ぜ合わせた①をすりおろしたねばりっこに加えて混ぜ、ごま油を加えてさらによく混ぜる。
- ② 井にご飯をよそい、①のとろろをかけ、小ねぎを散らす。

※お好みでしょうゆをかけてお召し上がりください。



# 副菜

## きゅうり・もやし・ささみの甘酢あえ

🕒 調理時間:10分 🔥 エネルギー/ 50kcal ●たんぱく質/ 4.8g ●野菜摂取量/ 88g



シャキシャキ食感のもやしときゅうりに、白ごまと酢の酸味が効いてさっぱりおいしい甘酢あえです。

### 材料 [4人分]

鶏ささ身	1本
きゅうり	1本(100g)
もやし	1袋(250g)
すり白ごま	大さじ2
酢	大さじ2
①「丸鶏からスープ」	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

### 作り方

- ① ささ身はゆでて、手でひと口大に裂く。きゅうりはタテ半分に切り、斜め薄切りにする。もやしはサツとゆでて水にとって水気をきる。
- ② ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、①のささ身・きゅうり・もやしを加えてあえる。



# 汁物 白ねぎとしいたけのかき卵スープ

🕒 調理時間:5分 🔥 エネルギー/53kcal ●たんぱく質/3.9g ●野菜摂取量/18g



味付けは「丸鶏がらスープ」だけ！  
5分でできる簡単スープで鳥取県産  
食材を楽しみましょう♪

## 材料 [4人分]

白ねぎ	1/2本 (50g)
しいたけ	2枚
にんじん	2cm分 (20g)
卵	2個
水	600ml
「丸鶏がらスープ」	小さじ4
水溶き片栗粉	小さじ2

## 作り方

- ① 白ねぎは斜め薄切りに、しいたけは薄切りに、にんじんは2mm幅の細切りにする。卵は割りほぐす。
- ② 鍋に④、①のしいたけ・にんじんを入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えて煮立たせ、とろみをつける。
- ③ ①の溶き卵を流し入れ、①の白ねぎを加える。



# デザート 米粉のミルククリーム

🕒 調理時間:5分 🔥 エネルギー/192kcal ●たんぱく質/5.9g ●野菜摂取量/0g



米粉でとろみつけたミルクデザートです。  
梨やりんごなど、季節の果物と一緒に  
お楽しみください♪

## 材料 [4人分]

牛乳	550ml
生クリーム	50ml
米粉	60g
「バルスイート®カロリーゼロ」(液体タイプ)	小さじ2-1/2 (37.5g)

## 作り方

- ① 鍋に米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えよく混ぜ合わせたら、生クリーム、「バルスイート®」の順に加えて都度よく混ぜる。
- ② ①を中火にかけ、ゴムベラでゆっくりと混ぜながら加熱し、中心がフツフツとしてきたら、火を弱めさらに2〜3分混ぜながら加熱し、火を止める。
- ③ 粗熱が取れたら器に盛り、冷蔵庫で冷やし(時間外)、季節の果物を添える。



地元素材使用

おすすめレシピ



# ねばりっこの白ねぎ焼き

🕒 調理時間:15分 🔥 エネルギー/ 323kcal ●たんぱく質/ 16.4g ●野菜摂取量/ 100g



白ねぎ、ねばりっこがたくさん入った、米粉で作る「白ねぎ焼き」。香ばしく焼き上げて、アツアツをいただきますよ♪

## 材料 [2人分]

白ねぎ	2本
いか(胴)	80g
「ほんだし」	小さじ1
ねばりっこ(すりおろしたもの)	300g
溶き卵	1個分
米粉	大さじ2
お好み焼きソース	大さじ2
「ピュアセレクト」マヨネーズ	適量
削り節	適量
「AJINOMOTO」サラダ油	大さじ1

## 作り方

- 1 白ねぎは小口切りにする(上の青い部分も使う)。いかはひと口大に切る。
- 2 ポウルに「ほんだし」①、②を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を熱し、②の生地を半量流し入れる。両面こんがり焼く。同様にもう1枚焼く。
- 4 器に盛り、ソースをかけ、削り節をのせる。

※たこ、いか、えびなど、いずれかを入れるとプリッとした食感が楽しめます。

地元素材使用

おすすめレシピ



# ブロッコリーソースのお好み焼

🕒 調理時間:30分 🔥 エネルギー/ 568kcal ●たんぱく質/ 20.4g ●野菜摂取量/ 221g



ひき肉とブロッコリーを加えた特製ブロッコリーソースで♪一皿で野菜がしっかりとれるお好み焼きです。

## 材料 [4人分]

キャベツ	6枚(300g)
玉ねぎ	1/3個
白ねぎのみじん切り	1/2本分(30g)
水	150ml
お好み焼粉	100g
溶き卵	2個分
豚ひき肉	50g
ブロッコリー	100g
天かす	20g
お好みソース	大さじ6
「ほんだし」	小さじ2/3
「AJINOMOTO」サラダ油	大さじ1
「ピュアセレクト」マヨネーズ	適量

## 作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎは細みじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- 2 ポウルに①を入れてサッと混ぜ、①のキャベツ・玉ねぎ、白ねぎ、天かすを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を大さじ1/2を熱し、②の半量を丸く流し入れ、焼き色がついたら裏返し、弱火で火が通るまで焼く。同様にもう1枚焼く。
- 4 フライパンを熱し、ひき肉を入れて火が通るまで炒める。ポウルに移し入れ、①のブロッコリーを半量、③を入れて混ぜ、ブロッコリーソースを作る。
- 5 器に④を盛り、④をかける。①の残りのブロッコリーをのせ、「ピュアセレクト」マヨネーズをかける。