



レシピ紹介



高トレマン

小諸市では、標高 2,000mの「高峰高原」を活かした
“高地トレーニング”に力を入れています。
この“高地トレーニング”の推進のために
新しく登場したのが『高トレマン』です。



酸素が薄い高地で行うトレーニングでは、体中に酸素を運べるように、
『鉄分』をたくさんとる必要があるそうです。
子どもさんは高地トレーニングをしません、どんどん成長していくので、
『鉄分』をとることがとても大切です。



高原のさわやかな緑と満天の星空をイメージしました！

～高トレサラダ～

さわやかな手作りドレッシングのサラダです！
『酢』は疲労回復に役立ち、
『星型のチーズ』は子どもたちの成長に大切な
カルシウムがたっぷりです♪



<材料(4人分)>

キャベツ	約 1/6 玉	(160 g)
きゅうり	約 1/2 本	(60 g)
星型チーズ	40 g	
油	小さじ1	(3.2 g)
酢	小さじ2	(10 g)
塩	少々	(1.2 g)

<作り方>

- ①キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②切った野菜をサッと茹でる。
- ③茹でた野菜を水で冷やし、水気を切る。
- ④調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。
- ⑤星型チーズも和えて完成！

保育園で人気のカレーと高トレマンのコラボレーション！



～高トレマンカレー～

高トレマンをイメージした『ほうれん草』が入ります！

高トレマンみたいに強くなり、元気に遊べるための栄養がたっぷりです！

<材料(4人分)>

豚肉	80 g	
じゃがいも	大1個	(160 g)
玉ねぎ	大1/2個	(160 g)
にんじん	中1/2本	(40 g)
ほうれんそう	2茎	(40 g)
にんにく	少々	(1.2 g)
しょうが	少々	(0.8 g)
炒め油	小さじ1	(4 g)

ルー

バター	大さじ2	(28 g)
小麦粉	大さじ3	(34 g)
スキムミルク	大さじ4	(28 g)
【代わりの牛乳】	【200 cc】	
カレー粉	小さじ1/2	(1.2 g)
ケチャップ	小さじ1	(4 g)
ソース	大さじ1/2	(8 g)
塩	小さじ1弱	(3 g)

<作り方>

- ①にんじんを星型に型抜きする。残りのにんじんと他の野菜をさいの目に切る。
- ②ほうれんそうと星型にんじんは下茹でしておく。
- ③鍋に油を熱してにんにく、しょうが、肉、玉ねぎをよく炒め、他の野菜を加えて煮る。
- ④別の鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えてサラッとするまで炒め、カレー粉も加えてよく炒める。※まとまってきたらさらに加熱し、なめらかになるまで炒める。
- ⑤スキムミルクをぬるま湯で溶かし、④に少しずつ加えながら加熱する。
(スキムミルクが無ければ牛乳を少しずつ加えてのばす)
- ⑥ぬるま湯を加えながらルーがなめらかになるまでのばす。
- ⑦煮えた具の中にルーを入れて弱火で煮る。
- ⑧下茹でしたほうれんそうを加え、調味料で味を調べ、星型にんじんをトッピングして完成！

栄養のポイント！

ほうれんそう → **【鉄分】**が多く含まれています。
血液の材料となります。
ぐんぐん成長する子どもさんに欠かせません。



ほうれんそう

スキムミルク・牛乳 → **【カルシウム】**が多く含まれています。
丈夫な骨や歯を作るために必要です。



牛乳

豚肉 → **【ビタミンB1】**が多く含まれています。
疲労回復に効果的です。



豚肉