



金沢中央

食材

「金沢春菊」



～作り置き篇～

毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

<作り方>

- ①春菊は洗ってからしっかり水を切り、2mm幅に刻んで大きめのボウルに入れる
- ②鶏ひき肉、豆腐、パン粉、マヨネーズ、塩こしょう少々をボウルに入れ、全体が混ざるまで手でこねる
- ③フライパンにごま油を引き、ピンポン玉ほどに丸めて並べる
- ④蓋をして強火にし、音がし始めたら弱目の中火にする
- ⑤焼き色がついたらひっくり返して蓋をする
- ⑥裏目も焼き色がついたら蓋を外し、砂糖醤油みりんをまわし入れ、煮絡めて完成！

春菊の豆腐ハンバーグ



<特徴>

丸い形で肉厚な葉が特徴です。
通常の春菊より苦みが少なく、生でも食べられます！おひたしや鍋はもちろんのこと、サラダで食べると驚きの美味しさです！

金沢春菊

豆腐ハンバーグは動物性、植物性どちらのタンパク質もバランス良く摂取することができます。ここに、栄養価の高い春菊を合わせることで、さらに効果的に栄養を摂取することができるレシピです！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈