



食材「ブロッコリー」



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

えびアボカドサラダ

<作り方>

- ①えびを下処理して茹でておく
- ②小房に分け、茎も切り塩をふって電子レンジで加熱する
- ③アボカド、ゆで卵も切っておく
- ④食材とマヨネーズを和えて塩で味を整えて完成

<特徴>

県内最北で栽培されるブロッコリーは実の締まりが良く育ちます。鮮度を落とさないよう早朝に収穫し氷詰め出荷にも取り組んでいます。

ブロッコリー



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ブロッコリーはビタミンC・K・E・葉酸など多くのビタミン類を豊富に含み特に栄養価の高い食材のひとつです。一つの食材からたくさんの栄養を摂取できるため効率が良く、タンパク質・ミネラルの吸収率をあげてくれ、強い抗酸化作用も期待できるビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。えびや卵などのタンパク質と一緒に摂ることでさらに筋力アップ！