



石川かほく 食材「かほっくり」



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鍋に小豆と浸るくらいの水を入れ15分茹でる
- ②さつまいもを1センチ角に切る
- ③小豆をザルにあげ、茹で汁もとっておき冷ます
- ④お米とさつまいも、小豆も入れ、茹で汁も含めた目盛りの水で炊飯する
- ⑤お茶碗に盛り黒ゴマをかけ完成!

さつまいもごはん



生産者

<特徴>

かほく市の砂丘地で作られている
繊維質の多いさつまいも。
甘くてホクホクとした
食感が特徴です。

かほっくり



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

さつまいもは食物繊維が豊富で便秘解消など腸の動きを促進することが期待できます。ビタミンCも豊富で、さつまいものでんぷんに守られることにより加熱されても壊れず吸収できるんですよ。

またさつまいもは血糖値の上昇も緩やかなため、エネルギー補給したい捕食のタイミングにぴったりな食材です。