



白山 食材「グリーンピース」



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

グリーンピースのポタージュスープ



グリーンピース

<作り方>



- ① 玉ねぎは薄切りに、ジャガイモは4等分にして
7mm 幅に切る
- ② バターを入れて温まってきたら、玉ねぎとじゃがいもを炒める
- ③ 玉ねぎがくたくたにしんなしたら、グリーンピース、塩、
水を入れて蓋をして煮る
- ④ グリーンピースが柔らかく煮えたら火を止め、
牛乳を入れてブレンダーやミキサーで滑らかにして完成！

<特徴>

白山市のグリーンピースは、
手取川扇状地の豊かな土壌と昼夜の
寒暖差で育ち、一般的なグリーンピース
より一粒一粒がとても大きく
甘みがあるんです！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

さまざまな栄養素を豊富に含んだグリーンピースと、加熱をしても
抗酸化作用の期待ができる玉ねぎ、糖質やビタミンCの豊富なじゃがいもを
一緒に摂る事で、エネルギーの回復や筋肉の修復が促進されます。
グリーンピースのポタージュスープは、疲労回復にぴったりな料理です！