



# 内浦町

## 食材「大玉トマト(ひなた)」



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



#### <作り方>

- ①焼肉のタレとオイスターソースを合わせておく
- ②トマトはくし型の8等分に、ニラは4cm幅に切る
- ③卵と砂糖を合わせて溶いておく
- ④豚肉に塩コショウをし、片栗粉をまぶして4cm幅に切る
- ⑤油を少し多めにひき、フライパンが熱になったら卵を焼く
- ⑥半熟になったら、皿に置いておく
- ⑦次に豚肉焼き、焼き色がついたらタレを入れて炒める
- ⑧しっかりタレが絡んだら、ニラとトマトを入れる
- ⑨ニラに火が通ったら卵を合わせて大きくほぐして完成!



料理・司会  
杉本 侑理



### 豚トマニラ玉焼肉炒め

#### <特徴>

SDGsを念頭に能登の資源を活用した土づくりをし、種まきから収穫まで一貫しての能登町産のトマトです。寒暖差の影響で収量は減りますが、毎年美味しいトマトが実ります。



### トマト



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

リコピンのように抗酸化作用のある成分を摂ることで、身体の酸化を防ぐことができます。リコピンは脂溶性なので今回のように油と一緒に調理することで効率よく摂取できます！