



食材「えびす南瓜」

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

かぼちゃのケーキサレ



えびす南瓜



<作り方>

- ①かぼちゃは1cm 大に切ります。
- ②玉ねぎ、ベーコンも1cm大に切り、容器に入れ塩こしょうをする
- ③ふんわりとラップをして電子レンジで3～5分加熱し、粗熱をとる
- ④オーブン 180℃に予熱する
- ⑤パウンド型にクッキングシートをしく
- ⑥ミニトマトを半分に切り、5個分はよけておく
- ⑦ペビーチーズを角切りにし、残りのミニトマトと枝豆と一緒にしておく
- ⑧ボウルに卵、粉チーズ、マヨネーズ、豆乳を入れて泡立て器でよく混ぜる
- ⑨ホットケーキミックスをふるい入れてゴムべうできるように混ぜ合わせる
- ⑩3とアを加えてさっくり混ぜ、パウンド型に流し入れる
- ⑪空気を抜き、ミニトマトを上にも並べたらオーブン 180℃で40分焼く
- ⑫中まで焼けているか確認し、型から取り出して冷ましたら完成！

<特徴>

えびす南瓜は肉質が厚くホクホクとした食感が特徴です。

栽培しやすく、玉つきがいため収穫が期待でき、全国でも多く栽培されています！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

野菜の中でも栄養価が非常に高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維と多くの栄養素を豊富に含んでいます。とくに三大酵素化ビタミンといわれるβカロテン（ビタミンA）・ビタミンC・ビタミンE の3つともがふくまれているため、特に抗酸化作用の期待ができる野菜です。

栄養がギュッとつまっていて、朝食、おやつ、捕食などにぴったりです。