



# 食材「まっとうトマト」

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

### 豚しゃぶトマト



### まっとうトマト

#### <作り方>



- ①鍋に水を入れ、小さい泡がふつふつするぐらいまで沸かす
- ②料理酒を入れてから豚肉を入れ、火が通ったら水を張ったボウルに入れる
- ④豚肉が冷えたらザルにあげる
- ⑤すりごま、めんつゆ、マヨネーズ、醤油、砂糖を入れて混ぜる
- ⑥豚肉は軽く水気を取ってからボウルに入れて和える
- ⑦トマトを一口大に切ってボウルでさっくり和える
- ⑧器に盛り、かいわれ大根を乗せ、千切りにした大葉ももりつけて完成

#### <特徴>

霊峰白山の雪解け水が「七ヶ用水」を通じて管内へ隈なく行き渡ることできめ細やかな水管理が可能となり水々しく美味しいトマトに仕上がっています！

豚しゃぶは余分な脂を落とすことができるため、体重コントロールの必要なアスリートにぴったりのヘルシーメニューです。

疲労回復を促進するビタミンB群も豊富なため、トマトと合わせることでさらに効果が期待できるレシピになっています。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈