



おおぞら

食材

「アスパラガス」



～作り置き篇～

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 マヨネーズ、オリーブオイル、砂糖、すりおろしにんにくを混ぜ合わせておく
- ② パプリカ、ハム、チーズを全て角切りにする
- ③ スライパンにお湯を沸かす
- ④ アスパラガスの皮をピーラーで剥き、半分に切る
- ⑤ お湯が沸いたら塩を入れて、茎の方から茹でる
- ⑥ 20秒後、上半分も投入し、40秒間茹でる
- ⑦ 氷水に取り、冷えたらキッチンペーパーで水気をとる
- ⑧ 根本は切り落とし、1cm幅に切る
- ⑨ 全ての材料をあえて、塩胡椒で味を整えたら完成！

アスパラガスのチョップドサラダ



アスパラガス

<特徴>

品種をスーパーウェルカムに統一し、4～5月の春芽、7～9月の夏芽を収穫する2期採りを行う栽培方法で、春は甘く夏は瑞々しいアスパラガスは市場でも好評なんですよ！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

疲労回復効果を期待できるアスパラガス、抗酸化作用など様々な効果が期待できるビタミンCを多く含むパプリカ、ハム、枝豆、チーズなどのタンパク源など、食材料が多いことで摂取できる栄養素も多くなります。この一品があることで食事全体のバランスも整えやすく、運動後のお弁当や夕食にぴったりです！