



松任

食材「白山ねぎ」



～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 白ねぎを 3mm 幅で斜め切りにする
- ② 耐熱容器にねぎの白い部分、緑色の部分の順に入れて白だしとみりんを回しかける
- ③ ふんわりラップをして電子レンジで加熱する
- ④ 干しエビを加えて和えたら完成!

白ねぎの煮浸し風



白ねぎ

<特徴>

白山ねぎは白山市農林水産物ブランドの承認を受けており、特有の辛味と風味を持っています!

強く丈夫な骨づくりには、飛んだり跳ねたりと適度な負担をかけ、バランスの良い食事の中で必要な栄養を摂取することが大切です。
カルシウムやマグネシウムを豊富に含む干しエビと合わせることで、強い骨作りにつながる一品です。冷蔵庫で冷やすと味がしみて更に美味しくなるので作り置きにぴったりです!



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈