



# 加賀 食材「ブロッコリー」



～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、砂糖、すりおろしニンニクを混ぜておく
- ② ブロッコリーは小房に切り分ける
- ③ 舞茸はちょうど良い大きさに裂き、ベーチーズは5等分、  
ベーコンは5mm幅の拍子切りしておく
- ④ オリーブオイルでベーコンを焼く
- ⑤ 少し色がついたら舞茸も合わせて塩胡椒をして焼く
- ⑥ 焼けたらキッチンペーパーを敷いたお皿に上げる
- ⑦ 空いたフライパンにブロッコリーを入れ、水を少し入れて蓋をする
- ⑧ 30秒で蓋を開け、硬めに火が通ったら火を止める
- ⑨ 最初に作った調味料と合わせたら完成！

## ブロッコリーと舞茸のサラダ



### <特徴>

県内最大の出荷を誇る加賀の  
ブロッコリーは、5月・10月・3月と  
出荷時期が3種類あります。  
鮮やかな緑色と歯ごたえのある食感が  
特徴で、老若男女問わず人気があります！

## ブロッコリー



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

丈夫な骨を作るには、カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を促進する  
ビタミンKや、カルシウムを骨に沈着させるビタミンDなども一緒に摂ることが  
大切です。カルシウムが豊富なチーズ、ビタミンKが豊富なブロッコリー、  
ビタミンDが豊富な舞茸を合わせたこのレシピは、丈夫な骨づくりにぴったりです！