



食材「かぼちゃ(くり将軍)」

～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かぼちゃは1cm 大に切ります。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm 角に切ります。
- ③耐熱ボウルにかぼちゃ、たまねぎ、ベーコンの順に入れてラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する
- ④マヨネーズと和える
- ⑤クリームチーズ、レーズン、ナッツも加えて軽く混ぜ合わせる
- ⑥塩胡椒で味を整えて完成！

かぼちゃのデリサラダ



<特徴>

美味しいかぼちゃをみなさまにお届けするために、収穫前に必ず試し切りして完熟を見極めるほか、収穫後は風乾による追熟を行っています。完熟させたかぼちゃは色鮮やかでホクホクと大変評判です！

かぼちゃ(くり将軍)



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

かぼちゃは栄養価が高く、ビタミンEと呼ばれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの三大抗酸化ビタミンを豊富に含んでいるので、免疫力アップや疲労回復促進などが期待できます！
ビタミンAとビタミンEは使用性ビタミンなので油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。
今回のレシピはナッツやレーズンなど栄養価の高い食材と合わせた栄養満点のサラダです！