



# 石川かほく



食材

# 「かほっくり」

～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 砂糖、醤油、黒酢を合わせてクレを作る
- ② さつまいも 2～3cm 乱切り、れんこん 7mm 幅輪切り、鶏もも 3cm 大に切る
- ③ ポリ袋に鶏ももを入れ、塩胡椒 2つまみを揉み込む
- ④ 別のポリ袋にさつまいも、れんこん、片栗粉小 2 を入れてまぶすように振る
- ⑤ フライパンに油を入れ、さつまいもとれんこんを揚げ焼きにし、取り出す
- ⑥ 鶏もも肉のポリ袋に片栗粉小 1 を入れてよく振り、同じフライパンで皮目から弱火で焼く
- ⑦ 焼き色がついたらひっくり返し、余分な油は拭き取る
- ⑧ フライパンに戻し、合わせ調味料をまわしかけ大きく混ぜる
- ⑨ 水分が飛んだら火を切り、ごまをあえて完成！

## さつまいもと鶏肉の黒酢炒め



### <特徴>

「かほっくり」の名前は「かほく」と「ホクホク」した食感からつけられたものです。平成 18 年に「かほっくり」という登録商標を取得し、ブランド化を進めています！

## かほっくり

さつまいもは腸内環境を整える効果が期待できます。腸内環境が整うことで摂取した栄養成分が体中に行き渡りやすくなるため、疲労回復に促進やパフォーマンスアップも期待できます！



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈