＼目指せ未来のアスリート／

JA グループ石川プレゼンツ
JAのアスリート飯（フード）レシピ

JAグループ石川

JA 小松市食材「小松とまと」

6月16日に放送されました！

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

タコライス

<作り方>

①ひき肉・にんにく・玉ねぎを炒める
②ミックスビーンズを入れて炒める
③最後に調味料を加える
④とまと・レタス・アボカド
　チーズ・温泉卵を盛り付ける

<調味料>

・カレー粉／ケチャップ／ウスターソース

生産者

小松とまと

<特徴>

小松とまとは、程よい酸味と爽やかな甘さが特徴です。1960年代より向本折地区から栽培がスタート。現在では、北陸三県で一番の産地となっています。

アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

「とまと」は抗酸化作用が期待できるビタミンCやビタミンEを多く含みます。そしてそれ以上に強力なリコピンという成分を持つことが最大の特徴。激しい運動により活性酸素が多く生産されてしまうため、アスリートにとって抗酸化作用は非常に重要なんです。また、ある1つの高栄養食材をたくさん食べるよりも、多種類の食材を食べることが大切です！