

＼目指せ未来のアスリート／

JAグループ石川

7月7日に
放送されました！



能美 食材「たまねぎ」



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

豚の生姜焼き



生産者

たまねぎ

<作り方>

- ①小麦粉をまぶした豚肉を焼く
- ②焼き色がついたら「たまねぎ」を入れる
- ③最後に調味料を加える

<調味料>

・しょうが(すりおろし) / 醤油
みりん / はちみつ

<特徴>

JA 能美では園芸新規作物産地化の取り組みとして2品種のたまねぎを栽培しています。今回使用する「もみじ3号」は、大きくて苦味やえぐ味が少なく、どんな調理法にも合います。

「たまねぎ」にはアリシンという成分が含まれます。

今回の料理は豚肉に含まれるビタミン B1 が糖質をエネルギーに変えてくれたまねぎに含まれるアリシンがビタミン B1 の吸収率を上げてくれます。

ご飯の糖質、豚肉のビタミン B1、玉ねぎのアリシンを一緒に摂ることで、効率的にエネルギーを生み出すことができます！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈