

＼目指せ未来のアスリート／

JAグループ石川

7月21日に
放送されました！



内浦町



食材

「能登海洋深層水とまと」

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 トマトを8等分のくし切りにする
- ② 卵をごま油で半熟の手前まで炒め取り出す
- ③ トマトと中華スープの素を火にかける
- ④ 水溶き片栗粉を加え混ぜ、火を切る
- ⑤ ②で取り出した卵を戻し
さっくり混ぜ合わせる

トマトと卵の中華炒め



生産者



<特徴>

能登小木沖、水深320メートルから
汲み上げられる海洋深層水を使って
栽培された大玉トマトは、
ミネラルが豊富！糖度は8度前後
あり、爽やかな酸味と柔らかな甘さ。
かすかな塩味も味わえます。

能登海洋深層水とまと



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

運動することでも多く発生する活性酸素は体を老化させます。
そこで強い抗酸化作用をもつリコピンを摂取することで、活性酸素を
打ち消すことが期待できます。リコピンは加熱により吸収率が上がり
油と一緒に摂取することでさらに上がります。