

＼目指せ未来のアスリート／

JAグループ石川

7月28日に
放送されました！



加賀

食材「味平かぼちゃ」



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 かぼちゃを電子レンジで温める
- ② ①をマッシュし、強力粉と塩を混ぜる
- ③ 棒状に細長く伸ばし2cm幅に切る
- ④ 沸騰したお湯で茹でる
- ⑤ ソースと絡め、パセリを散らして完成！

かぼちゃのニョッキ



生産者

味平かぼちゃ

<特徴>

強粉質系の味平かぼちゃは
甘みが強く、ほくほくとした
食感が特徴です。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

かぼちゃはβカロテンやビタミンEが豊富です。またビタミンCなど複数のビタミンも持ち、糖質摂取にも優れ、食物繊維も豊富という優れた食材です。βカロテンやビタミンEは抗酸化作用が期待できます。さらにエネルギー源である糖質には、一般的なパスタなどで摂取するよりもかぼちゃニョッキだと他の栄養素と一緒に摂ることができます！