



志賀

食材「長なす」



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 なす、ズッキーニ、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、パプリカを切る
- ② ①をオリーブオイル、ニンニクで炒める
- ③ ケチャップ、コンソメを入れ蓋をし10分煮込む
- ④ 蓋を開けて水分を飛ばし煮込む
- ⑤ バジルを添えて完成！

ラタトゥイユ



生産者

<特徴>

風当たりが強いと擦り傷ができてしまうほど、皮が柔らかいのが特徴。防風ネットを設置するなど栽培管理に十分注意を払って育てられています。

長なす



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

長なすの紫色の色素成分であるポリフェノールは強い抗酸化作用が期待できます。今回はこのポリフェノールを摂取するため皮ごと食べることがポイント！またラタトゥイユは複数の野菜を簡単に食べることができるため摂取できる栄養素の幅も広がります！