

＼目指せ未来のアスリート／

JAグループ石川

9月15日に
放送されました！



松任 食材「もち麦」



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 洗米してから米ともち麦を合わせて30分以上水に漬ける
- ② 酒、醤油、みりんを入れる
- ③ しめじ、舞茸、塩鮭を入れ炊飯する
- ④ 鮭をほぐし骨を取り除き、三つ葉を散らして完成！

鮭ときのこの炊き込みもち麦ご飯



生産者

もち麦

<特徴>

皮性の六条大麦で、粘り気の多いもち性。ヘルシーでダイエットや美肌効果があると言われています。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

もち麦には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二つがバランス良く含まれています。白米だけの炊き込みご飯よりも糖質の吸収率が穏やかで血糖値の乱高下を抑えられたり、腸内環境を整えると言われていますので身体に優しく、よいコンディションを作ることができます！