



# 能登わかば

## 食材「金糸瓜」



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

### 金糸瓜の中華風サラダ

#### <作り方>

- ① 金糸瓜を茹でて冷水に浸け  
ほぐしていく
- ② 豆苗、きゅうり、カニカマを切る
- ③ 酢、砂糖、醤油、ごま油を合わせる
- ④ 全て和え、すりごまを散らし完成！

#### <特徴>

水分がほとんどで、低カロリーの野菜。さっぱりとした味わいでとても食べやすいです。

### 金糸瓜



生産者 ねねの会 代表  
海老 恵子さん

金糸瓜は低糖質でヘルシーな食材です。カリウムというミネラルを持ち身体の余計な塩分を排出することが期待できます。今回の料理は、様々なミネラル成分を豊富に持つゴマと合わせることで、ミネラルをバランスよく摂取できる一品です。汗をかくとミネラル成分も排出されてしまうため、こまめに補うことで足がつったり筋肉が痙攣することを予防します。

アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈