



加賀

食材「ブロッコリー」



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ブロッコリーを小房に分ける
- ②細い茎、太い茎も薄い乱切りにして
電子レンジで1分加熱する
- ③ニンニクと茎をオリーブオイルで炒める
- ④ブロッコリーとあさりを入れ蓋をする
- ⑤火が通り、あさりの口が開いたら完成！
- ⑥さらにレモンをちょい足し！

ブロッコリーとあさりのニンニク蒸し



<特徴>

鮮やかな緑と歯応えある食感が特徴です。選別ラインに直結した製氷設備ですぐに氷詰めするため鮮度を保ちながら出荷しています。

ブロッコリー



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ブロッコリーはビタミンCが豊富。茎にも多くのビタミン・ミネラルが含まれているので、残さず使います。あさは鉄分が豊富ですが、鉄分はビタミンCと合わせて食べることで吸収率がアップします！

鉄分は酸素の運搬に必要な栄養素なので、酸素を多く使うアスリートには欠かせません！