



食材「たまねぎ」



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

たまねぎと豚のスタミナ丼

<作り方>

- ①豚肉とニラは4cm幅、たまねぎは1cm幅に切る
- ②豚肉に薄力粉を薄くまぶす
- ③ごま油をしきたまねぎを炒める
- ④醤油・みりん・はちみつ・生姜・ニンニクとニラを入れ炒める
- ⑤タレが絡んだら火を止める
- ⑥ごはんの上に盛り、温泉卵とすりごまをのせて完成！



たまねぎ

<特徴>

JA能美では園芸新規作物産地化の取り組みとして2品種のたまねぎを栽培しています。今回使用する「もみじ3号」は、大きくてエグ味が少なく、どんな調理法にも合います。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

たまねぎ・ニラ・ニンニクなどの独特の匂いや辛味の元となるのがアリシンという成分。そのアリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。ビタミンB1はエネルギーを生み出す際に使われるため、効率よく摂取することでスタミナアップや疲労回復につながります。ごはん・豚肉・たまねぎの3つを一緒に食べることで効率的にエネルギーを生み出すことができます。