



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

ドライカレー

<作り方>

- ①たまねぎ・ニンジン・ピーマン・なす・カボチャ
ズッキーニ・トマトをみじん切りにします
- ②フライパンに油をしき、たまねぎを炒める
- ③たまねぎが透き通ってきたら挽肉・ニンニク
生姜を加えてさらに炒める
- ④トマト以外の野菜も加えて炒める
- ⑤トマトと刻んだカレールウを加え全体に
なじんだら完成！さらにゆで卵をちょい足し♪



たまねぎ

<特徴>

JA志賀の「もみじ3号」は、球が大きく
肉厚で苦味やエグ味が少ないのが
特徴で、スライスしてサラダとして
食べることもおすすめです。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

たまねぎは血液凝固を抑える効果が期待できます。血液がサラサラな状態だと
栄養が身体のすみずみまでスムーズに行き渡り、疲労回復の促進や免疫力
アップにもつながります。カレースパイスは食欲増進・消化促進・抗酸化作用
など運動後にぴったりの効果が期待できます。試合後の疲れで食欲が落ちても
カレーだとしっかり食べられる選手は多いんですよ。