



すずし

食材「かぼちゃ」



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

南瓜の洋風グリル

<作り方>

- ①南瓜とたまねぎを5mm幅に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油をしき、南瓜と玉ねぎとベーコンを蒸し焼きにする。
- ③8割火が通ったらしめじを入れコンソメ顆粒を振り入れて炒める
- ④耐熱皿に移してチーズをちょい足し♪
- ⑤トースターで焼き、パセリを散らして完成！

<特徴>

珠洲市内全域で栽培をされていて
春と秋と合わせて約200名が生産に
取り組んでいます。珠洲の美しい
自然に囲まれた冷涼な機工で栽培
された南瓜は色鮮やかでホクホクと
甘味が強いのが特徴です。

かぼちゃ



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

三大抗酸化ビタミンと言われるβカロテン・ビタミンC・ビタミンEが3つとも南瓜には含まれています。βカロテン・ビタミンEは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。またビタミンB群も含み糖質も摂れるためエネルギーを生み出す時にも適しています。