



# 内浦町



## 食材「能登海洋深層水とまと」

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

牛肉のとまと炒め

#### <作り方>

- ①トマトをくし切りにし、牛肉は3、4cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油をしき牛肉を炒める。
- ③トマトも合わせ炒め、塩こしょうで味付けする
- ④皿に盛り付け、ちよい足し食材の青ネギをたっぷり乗せて完成

#### <特徴>

能登海洋深層水で育てた  
ミディートマトは、ミネラルを  
豊富に含み糖度が高く・甘くて  
美味しいのが自慢です。

### 能登海洋深層水とまと



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

トマトの赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンは非常に強い抗酸化作用を持っています。多くの酸素を使うアスリートにとって抗酸化物質を摂取することはとても大切！リコピンは脂溶性なため、油と一緒に摂取することで吸収率があがります。加熱にも強く細胞壁を壊す事でさらに吸収されるのでよく噛むことも大切です。