



松任

食材「白山ねぎ」



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

ねぎと豚肉の梅肉炒め

<作り方>

- ①豚肉は3cm幅に切る
- ②長ねぎは青い部分も全て斜め薄切りにする
- ③ごま油で豚肉を炒める
- ④半分火が通ったら長ねぎともやしも合わせ炒める
- ⑤もやしに火が通り過ぎないうちにめんつゆを入れる
- ⑥ちょい足しの梅肉も合わせてタレが馴染んだら完成！



白山ねぎ

<特徴>

JA松任の白山ねぎは、白山の豊富な伏流水と手取川扇状地の肥沃な土壌により、柔らかく甘みがあるのが特徴です。白い部分と緑の部分がハッキリしていて、表面が滑らかでしまっているものを選びましょう。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

白い部分に含まれる香り成分アリシンは、消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助け疲労回復に繋がります。梅干しはビタミンミネラルなど多くの栄養を持つほか、酸っぱい成分であるクエン酸の含有量が高いです。カルシウム、鉄、マグネシウムは体に吸収されにくいですが、クエン酸と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。