



# はくい 食材「イチジク」



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

### イチジクのオープンサンド

#### <作り方>

- ①食パンを半分に切り軽くトーストする
- ②水切りヨーグルトを塗りイチジクを並べる
- ③はちみつをかける
- ④ちよい足しのくるみを砕き  
トッピングして完成！



### イチジク

#### <特徴>

JA はくいのイチジクは大変甘く、ジャムなどの加工品でも好評をいただいています。赤紫色が全体に均一で、中身が少しのぞいているものが美味しいイチジク選びのポイントです。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

イチジクは食物繊維が豊富で腸内環境の改善が期待できます。カルシウムや鉄分などのミネラルも含み、さらに皮にはポリフェノールも含まれ強力な抗酸化作用が期待できます。ちよい足しの「くるみ」はナッツ類の中でもオメガ3系脂肪酸の含有量が豊富。合わせて食べることで更に栄養価アップ！