



食材「ブロッコリー」



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

ブロッコリーのチキンサラダ

<作り方>

- ①ブロッコリーを小房に分け、茎は皮をむいて小さな乱切りにする
- ②茎だけをレンジで1分加熱
- ③小房も合わせてさらに1分加熱
- ④サラダチキン、ゆで卵を食べやすい大きさに
- ⑤ちよい足しのミックスビーンズをあえて完成

<特徴>

JA白山のブロッコリーは農家の人たちによって大きさや品質ごとに厳しく選果されています。箱に氷を詰めて市場などに出荷しています。

ブロッコリー



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ブロッコリーの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。特にビタミンCの含有量は柑橘類に匹敵するほど多いんです。骨の形成を助けるビタミンKも含まれていて、ブロッコリーと鶏胸肉の組み合わせはアスリートだけでなく筋トレ好きな人にとっても定番となっている組み合わせです。