



食材「加賀丸いも」

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

丸いもとエビのとろろ揚げ

<作り方>

- ①エビは殻をむき片栗粉をまぶして5~6mmくらいのざく切りにしておく
- ②丸いもは皮をむいてすりおろし、塩と①を混ぜ合わせる
- ③ちよい足しの青のりも混ぜる
- ④165~170度に熱した油であげる
- ⑤器に盛り付けレモンを添えて完成!



加賀丸いも

<特徴>

手取川扇状地帯で栽培される加賀丸いもは、すりおろすとびっくりするほどの粘りがあります。栄養価が高く、生でも食べられるのが特徴です。



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

加賀丸いもの粘り成分は胃腸の保護や疲労回復、便秘解消などの効果が期待できます。デンプンを分解するアミラーゼという消化酵素も豊富に含みすりおろすことにより消化酵素の働きが増します。青のりにはカルシウム・マグネシウム・鉄分など成長期の子供やアスリートが特に意識して摂取したい栄養素が豊富に含まれています。