



# 加賀

## 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

#### <作り方>

- ①小房に分けたブロッコリーに軽く塩を振りレンジで加熱する
- ②ボウルにゆで卵を入れ、フォークでつぶす
- ③②のボウルに加熱したブロッコリーとマヨネーズを入れて混ぜる
- ④アルミカップに入れ、チーズを乗せてトースターで焼く
- ⑤焼き色がついたら完成！

### ブロッコリーのチーズ焼き



#### <特徴>

県内最大の出荷を誇る加賀のブロッコリーは、5月・10月・3月と出荷時期が3種類あります。鮮やかな緑と歯ごたえのある食感が特徴で、老若男女問わず人気があります。

### ブロッコリー



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

チーズやじゃこでカルシウム、くるみやごまでマグネシウム、鶏肉の皮でコラーゲン、きのこや卵でビタミンD、そしてブロッコリーでビタミンCやビタミンKなど。しなやかで丈夫な骨づくりを意識したお弁当メニューです！