



松任

食材「トマト」



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ハンバーグのタネを作り
お弁当サイズに成形する
- ②(油をしき) ハンバーグを焼く
- ③片面が焼けたら裏返し、刻んだトマトと
調味料を全て加える
- ④火が通ったらハンバーグを取り出し、
ソースを煮詰めて完成!

トマトソースのハンバーグ



<特徴>

消費者の皆さんに安心して
食べてもらうために、農場から
整理整頓・清掃を徹底し、土を
大切にしています。それにより、
より美味しいトマトを
出荷しています。

トマト



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

成長期のアスリートは「成長に必要な栄養」と「運動で消費する栄養」を
摂る必要があります。そのためにはバランスのよい内容で「量」を
しっかり食べることが大切。ハンバーグなど、子供が喜ぶものを
作ってあげると、食欲が増し、たくさん食べやすくなるんですよ！