



能登わかば

食材「金糸瓜」



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

金糸瓜の梅干し和え



金糸瓜

<作り方>

- ①金糸瓜を茹でて氷水にとり、ほぐしてざるにあげる
- ②鶏ささみは少し料理酒をふりかけ、ラップをして2分加熱後、そのまま冷ます
- ③梅干しは種を取り、たたく
- ④オクラは茹でて氷水にとり、水気を切って3～4等分に切る
- ⑤金糸瓜の水気をしっかり切り、ささみは細かく裂いて全部混ぜ合わせれば完成!

<特徴>

7～8月に収穫され、12月頃まで保存できます。シャキシャキした食感で癖がなく、様々な料理に合います。低カロリーで、カリウムも豊富に含まれているんですよ！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

金糸瓜は、余計な塩分を尿として排出してくれるカリウムや、食物繊維を多く含むので、デトックス作用が期待できます。血流がスムーズになり、摂取した栄養が体の隅々まで行き渡りやすくなるため、パフォーマンス向上や疲労回復がスムーズにおこなわれることが期待できます！