



金沢市

食材「金沢梨」



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梨をすりおろす
- ②長ねぎはみじん切りにする
- ③材料を全て混ぜ合わせ、タレを作る
- ④豚こまを1cm幅に切り、片栗粉をまぶす
- ⑤油をひいたフライパンで焼き、火が通ったらタレをたっぷり絡めて完成！

梨だれの豚肉焼き



<特徴>

新水、幸水、豊水、二十世紀、新高など種類が多く、夏から秋にかけて長い間いろいろなおいしさが楽しめます。見た目はほとんど違いはありませんが、食べてみると味・食感・香りが全然違います！

金沢梨



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

果物は水分・糖質・ビタミン・ミネラルなど、運動時に必要となる栄養素を豊富に含んでおり、プロサッカー選手の試合前後の補食でも用意されています。ビタミン・ミネラルは汗などで流れ出てしまうので、果物を取り入れたお弁当は、アスリートの皆さんや、汗をかきやすいこの時期にぴったりです！