



小松市

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トマト、チーズを角切りにする
- ②ボウルに卵を割り入れ、その他の材料も混ぜ合わせる。(オリーブオイル以外)
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、中火にして温める
- ④材料を流し入れ、平らにして蓋をする
- ⑤だいたい火が通ったら、片側から成形
- ⑥裏返して形を整えたら、火を消してしっかり冷ます
- ⑦切り分けて完成！

トマトのカラフルオムレツ



<特徴>

ハウス桃太郎を中心に栽培している小松のトマト。生産者の「赤い情熱」がたっぷりつまっています。

「実がしっかりしていて、甘味がある」と大好評なんです！

トマト



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

骨づくりに必要なタンパク質やビタミンDを含む卵、カルシウムを豊富に含むチーズ、カルシウムの吸収を促すビタミンCを豊富に含むトマト、これらの組み合わせとトマトのリコピンパワーで骨強化が期待できます！