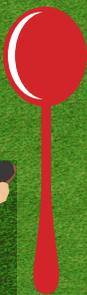


＼目指せ未来のアスリート／

JAグループ石川

9月19日に
放送されました！



おおぞら

食材「アスパラガス」



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硬い部分をピーラーで剥き、根元を切り落とす
- ②醤油・砂糖・みりんを合わせておく
- ③アスパラガスにかかる塩こしょうをして、アスパラガス1本に豚肉1枚を巻いてしっかり密着させる
- ④薄力粉を薄くまぶす
- ⑤油をひいたフライパンを中火で熱し、巻き終わりを下に
して蓋をかぶせて焼く
- ⑥焼き色がついたら裏側も同じように焼く
- ⑦蓋をはずして転がしながら全体を焼く
- ⑧アスパラガスに火が通ったらタレを入れて煮からめる

アスパラガスの豚肉巻き



<特徴>

品種をスーパーウェルカムに統一し、4・5月の春芽、7・8・9月の夏芽を収穫する2期採りを行う露地栽培を中心に栽培をはじめました。春芽は甘く、夏芽はみずみずしく、市場でも好評です！

アスパラガス



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

糖質をエネルギーに変換するビタミンB1を多く含む豚肉と、アスパラギン酸豊富なアスパラガスを合わせることで、試合や練習などに向けてスムーズにエネルギーを生み出したり、疲労回復が促進されることが期待できる組み合わせです！