



# 石川かほく 食材「白ねぎ」



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梅干しを叩いて砂糖と合わせておく
- ②白ねぎを春巻きの皮幅に合わせて切り、斜めに切り込み裏表入れる
- ③大葉 豚肉をならべて、梅干しをたっぷり塗る
- ④巻終わりに水溶き小麦粉を塗り、くるくる巻いていく
- ⑤6等分にする
- ⑥170℃の油でいい色になるまで揚げる

## ねぎのくるくる春巻き



### <特徴>

砂丘地や水田転作用の土地を活用し  
組織で白ネギ生産に取り組んでいます！  
市場への安定した供給を確立し  
将来的には100トンの産地を目指します！

## 白ねぎ



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

ビタミンB1が豊富な豚肉を食べる時は、エネルギー源である糖質を多く含むご飯、糖質をエネルギーに変換する豚肉、そして、ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを多く含むねぎ、この3つを一緒に摂ることで効率的にエネルギーを生み出すことができます。  
ぜひ、この組み合わせを意識したお弁当を作りましょう！