



白山

食材「ブロッコリー」



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ブロッコリーを小房に切り分け、電子レンジで加熱し、汁気を切る
- ②海老は殻をむき、背わたを取り、片栗粉小さじ1と少量の水で軽くもみ洗する。最後に流水で然りを洗い流す。
- ③洗った海老をもう一度片栗粉と少量の水で混ぜておく。
- ④オリーブオイルで海老を焼く
- ⑤両面に焼き色がついたら火を止めて余熱で火を通す
- ⑥マヨネーズ、粒マスタード、蜂蜜を混ぜる
- ⑦海老の粗熱がとれたら全て和え、完成！

海老とブロッコリーのハニーマスタード和え



<特徴>

ビタミンC、葉酸、ビタミンE、
ビタミンK、カリウム、食物繊維が
豊富に含まれているブロッコリー。
花蕾と呼ばれる、小さな蕾のかたまり
と、太く作られた茎を食用とします！

ブロッコリー



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ビタミン B6 は筋トレなどで傷ついた筋組織を修復する働きがあるので、
筋肉量を増やしたいアスリートにとって大事な栄養素。
高タンパク低カロリーな海老と合わせることで、タンパク質もビタミン B6
も摂取できて、トレーニング後などにぴったりなお弁当です！