



内浦町

食材「きゅうり」



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

韓国キンパ風海苔巻き



きゅうり

<作り方>

- ①ご飯にすし酢とすりごまをまぜて酢飯をつくる
※酢飯は切るようにまぜ、皿に広げて冷ます
- ②にんじんは千切りにして少量のごま油と塩で軽く炒める
- ③牛肉を細切りにして炒め、焼肉のたれで味付けする
※水分が飛ぶまで炒める
- ④卵ときゅうりは7mm角で細長く切っておく
- ⑤巻きすに海苔をのせて冷ました酢飯をかなり薄く広げ平らにし、もう一枚の海苔をのせて少し押さえる
- ⑥牛肉、にんじんを並べ、きゅうりと卵焼きをのせる
- ⑦卵焼きあたりを指で押さえながらいっさに巻く

<特徴>

サラダや漬物で主役のきゅうりは
本県ではハウス（半促成・抑制栽培）
露地（トンネル栽培）ともに
作付けされており、春から秋まで
楽しめます。つやがあり、トゲがしっかりした
ものを選ぶのがポイント！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

- 太巻きだけで糖質、たんぱく質、ビタミン・ミネラル・食物繊維など
バランスよく栄養摂取ができます。
- 酢飯にすりごまをたっぷり混ぜたことによって簡単に栄養価もアップ！
- 子どもでもパクッと食べやすく、運動後の捕食などにもオススメのお弁当です！