



ののいち 食材「ヤーコン」



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 玉ねぎをみじん切りにし、キャベツとハムを5~7mm大に切る
- ② ボウルに玉ねぎ、キャベツ、塩を入れ、しんなりするまで揉み込む
- ③ ヤーコンは皮をむいて5mm角に切り、すぐ酢水につける
- ④ マヨネーズ、レモン汁、砂糖を混ぜる
- ⑤ ヤーコンの水気を切っておく
- ⑥ キャベツと玉ねぎの水分を絞り、ポリ袋に全ての材料を入れる
- ⑦ 均一にならし、空気を抜いて結び、冷蔵庫で数時間～一晩置く

ヤーコンのコールスロー



<特徴>

サツマイモに似ていますが、生で食べることができる、南米アンデスが原産のみずみずしくて甘い野菜です！

ヤーコン



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ヤーコンはサツマイモのような見た目ですが、シャキシャキとしていて果物のように甘みのある野菜です。今回作ったコールスローはヤーコンの甘さが加わることで、砂糖の量を抑えることができ、食感も楽しく子どもが喜ぶ一品です。ぜひお弁当に取り入れましょう！