



白山

食材「ブロッコリー」



～作り置き篇～

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ごまをする
- ②めんつゆ、砂糖、ごま油、すりごまを合わせておく
- ③ブロッコリーは小房に切り分け、塩をひとつまみ振り電子レンジで加熱する
- ④ささみは筋を取り除き、料理酒をさっと一回ししてラップをする。電子レンジで1分加熱、裏返して20秒加熱し、余熱で火を通す
- ⑤ささみを裂いて混ぜ合わせたら完成！

ブロッコリーとチキンの胡麻和え



<特徴>

タンパク質を多く含んでおり、基本は花蕾を食べますが茎も栄養豊富です。
特にビタミンCが豊富で、レモンより多いんですよ！

ブロッコリー



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

ブロッコリーは筋肉の合成に必要なビタミンB6も豊富に含んでいます。高タンパク低カロリーな鶏肉とブロッコリーを合わせることで筋力アップが期待できます！ 胡麻は毎食取り入れたいほど栄養価の高い食材で、不足しがちなミネラルなども豊富に含んでいます。今回のレシピでは栄養を吸収しやすいすりごまにして、たっぷり使っています！