



能美

食材「たまねぎ」



～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たまねぎを繊維に沿って5mm幅に切る
- ②フライパンを温めて、挽肉を焼く（中火～強火）
- ③挽肉から出た油はキッチンペーパーでしっかり取り除く
- ④カレー粉を入れ、炒める
- ⑤たまねぎも合わせて炒める
- ⑥たまねぎが透明になってきたら、ケチャップ、ウスターソース、コンソメを入れて煮詰めながら炒める
- ⑦シャキッとした食感が残るくらいで完成！

たまねぎのカレーケチャップ炒め



たまねぎ

<特徴>

JA能美が管轄する川北町と能美市は、あわせて24軒の農家が役1ヘクタールの畑でたまねぎを栽培する
県内最大の産地です！
たまねぎはどんな料理にも合うのでぜひ県内産を食べてください！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

カレー粉は抗酸化作用や代謝アップが期待できるスパイスでアスリートにぴったりです！スパイスを活用することで香りや風味が増すため塩分量を抑えて美味しく仕上げることができます！今回のレシピはそのまま食べてもいいですし、タコライス具材にしたりチーズを乗せて焼いたりアレンジしやすいので、作り置きしてあると便利な一品です！