



# 能登わかば 食材「かぼちゃ」



～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

### 夏野菜の揚げ浸し



### かぼちゃ

#### <作り方>

- ①めんつゆをそうめんのつけ汁くらいの濃さで200ml用意する
- ②つけ汁におろし生姜とレモン果汁を合わせておく
- ③かぼちゅは5mmの厚さに切る
- ④他の野菜も食べやすい大きさに切る
- ⑤170℃の油で1種類ずつ揚げていきます
- ⑥しっかり油をきってから保存容器に並べ、つけ汁を回しかけて冷蔵庫で冷やしたら完成!

#### <特徴>

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。収穫した直後よりも追熟させたほうが水分が抜けて味わいが良くなり、栄養価も高くなります!



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

βカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。生姜は殺菌作用が期待できるため、夏の作り置きレシピにピッタリです! また、レモンを入れる事でビタミンCやクエン酸を摂ることができます。汗と一緒に流れ出てしまう栄養素はこまめに摂取することが大切です。冷たいまま美味しく食べられるため手軽に野菜をたっぷり食べられますし、野菜のうまみが溶け出したつけ汁はそうめんやうどんにつけても美味しく食べられます!