



はくい

食材「ミニトマト」



～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 沸騰したお湯で鶏皮を3分茹でて流水でよく洗う
- ② 茹でた鶏皮の水気をしっかり切り、細切りにする
- ③ 鶏皮、ポン酢、おろし生姜をボウルで和えておく
- ④ きゅうりは千切りにして塩をふり、5分経ったら軽く絞って水気を切る
- ⑤ ミニトマトを半分に切る
- ⑥ 先に和えてある鶏皮に全て加えて完成!

ミニトマトの鶏皮ポン酢



<特徴>

リコピンは、トマトの赤い色素に含まれる成分で、色が赤いほど豊富に含まれています。

大玉トマトよりもミニトマトにたくさん含まれているんですよ!

ミニトマト



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

アスリートが積極的に摂りたい栄養成分のひとつにコラーゲンがあります。

肌に良だけでなく、骨の形成などにも必要不可欠です。骨の土台となるコラーゲンをしっかり摂ることが丈夫でしなやかな骨づくりにつながります。

またビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がり鶏皮とミニトマトを合わせることで効率的にコラーゲンを摂取できるレシピとなっています。