



志賀

食材「能登白ねぎ」



～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 味噌、酒、みりん、砂糖、醤油を合わせておく
- ② 白ねぎは小口切りにする
- ③ ごま油を引いて中火で炒め温め、
白ねぎと刻みしょうがを炒める
- ④ 白ねぎがしんなりしてきたら豚ひき肉も入れて炒める
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、タレとすりごまを入れて
煮詰めながら炒める
- ⑥ 水分がとんで汁気がなくなったら完成！

白ねぎたっぷり肉味噌



能登白ねぎ

<特徴>

能登白ねぎは、主に水田転作で栽培されています。
根から葉先までしっかりとハリがあり、辛味がなくほのかに甘いのが特徴です！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

白ねぎにはアリシンという成分が含まれます。ビタミンB1が糖質をエネルギーに変換しますが、ビタミンBの働きを促進させるのがアリシンです。豚肉と白ねぎを合わせたこの肉味噌は、ご飯と一緒に食べることで効率的にエネルギーを生み出せるレシピです。
試合前に食べればスタミナアップ、試合後だと疲労回復促進などが期待できるため、次の日のおにぎりにもぴったりです！