



小松市 「ニンジン」

食材



～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 ニンジンとごぼうを細切りにする
- ② フライパンにごま油をひき、火をつける
- ③ 温まったらにんじんとごぼうを強めの中火で炒める
- ④ ほどよく食感が残るくらいで火を止めて、塩麴を和えたら完成！

にんじんの塩麴きんぴら



<特徴>

JA 小松市では甘くフルーティな香りが特徴の「アロマレッド」という品種にこだわり栽培しています！

ニンジン



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

βカロテンは油と一緒に摂取することで吸収率が何倍も上がるため、今回のレシピのようにごま油で炒めることで効率的に栄養を吸収することができます！