

NEW!

スポーツを頑張る未来のアスリートのための料理コーナーがスタート!

※都合により放送日時が変更になることがあります。

未来レシピ

●未来レシピとは
 びわ湖放送がお届けする未来のアスリートを育てる**秘**レシピ! 体づくりを考えたレシピは、毎日の食事に簡単・手軽に栄養をプラスします!

●放送日時
 ニュース&情報バラエティ
キラりん滋賀 月曜6:15
 キラりん滋賀 月曜日 番組内コーナーにて放送

コーナー担当 中山奈奈恵 (キラりん滋賀 月曜MC)



レシピを紹介してくれる、海老久美子教授(右から3人目)と立命館大学スポーツ健康科学部の学生たち!

紹介するレシピは、オリンピック選手の栄養指導にも携わった“スポーツ食”のスペシャリスト海老久美子教授(立命館大学)直伝!



簡単に作れて栄養価も高いので、スポーツの合間の栄養補給としてだけでなく、栄養が偏りがちな一人暮らしの学生や、育ち盛りのお子様にもピッタリ!



番組で紹介したレシピ動画は、SNSや公式ホームページでも配信! いつでもチェックできます!

未来レシピ公式 Twitter&Instagram & HPでレシピ動画配信中!

もちりおかずマフィン (1個分)

- ベーキングパウダー 40g
- 豆乳 45g
- 魚肉ソーセージ 15g
- 枝豆(冷凍) 10g
- かぼちゃ(冷凍) 25g

240kcal・塩分0.5g

米粉を使って作るので、もちもちが良い
小分けにしているので食べる量が調整しやすい

未来レシピ公式 Twitter
@mirai_recipe

未来レシピ公式 Instagram
mirai_recipe

未来レシピ公式HP
QRコードから簡単アクセス!

www.bbc-tv.co.jp/hensei/mirai_recipe/



BBCびわ湖放送 3chイチオシ番組



びわ湖放送でスポーツが熱い!

びわ湖放送では「世界卓球」「全仏オープンテニス」の二大イベントを大々的に放送! 世界一を目指す両競技の日本人アスリートたちの活躍をどうぞお見逃しなく!

※都合により放送日時が変更になることがあります。

全仏オープンテニス

開催期間 5/28日~6/11日

錦織圭、大坂なおみを筆頭に日本勢の活躍が期待される全仏オープンテニス!“日本のエース”錦織は優勝候補の一角! 夢のグランドスラム初優勝なるか!? 錦織圭が世界最高峰へ挑む! 一方の大坂は今年のフェドカップで出場試合すべてに勝利! 着実に成長を続ける19歳は、この全仏をさらなる飛躍の契機にする! 見逃せない注目の日本勢出場試合を、全試合生中継でお届け!

メインキャスター: 滝川クリステル

世界卓球2017ドイツ

開催期間 5/29月~6/5月

リオ五輪で大活躍した水谷隼、石川佳純、伊藤美誠に加え、成長著しい平野美宇、張本智和ら期待の若手が多数出場。平野は4月のアジア選手権で中国の3選手を破って優勝したように、個人戦でのメダル獲得に大いに期待がかかる今大会。日本人注目選手を中心に放送予定!

メインキャスター: 福澤朗
 解説: 宮崎義仁(前日本代表男子監督)、河野正和(前ジュニアナショナルチーム監督)、樋浦令子(元日本代表)、平野早矢香(ロンドン五輪団体銀メダリスト)
 実況: 中川聡、増田和也(テレビ東京アナウンサー) リポーター: 鷲見玲奈(テレビ東京アナウンサー)

放送日時の詳細は
びわ湖放送のHPへ

びわ湖放送 検索
www.bbc-tv.co.jp



びわ湖放送公式Twitter
@BBC_biwako