



もっと食べよう!  
くしろの野菜

おいしい地場産品で健康UP

地産地消くしろネットワーク X KSK 共同レシピ

地場産  
(釧路)

★★★

釧路市内の生産時期



6~11月



7月下旬  
~10月下旬



4月中旬  
~10月上旬



7~11月

## マルシェ・くしろ巻き



なるほど!  
栄養価



大根

●ビタミンC ●カリウム



ニンジン

●ビタミンA(カロテン)・C  
●カリウム ●カルシウム  
●食物繊維



白菜

●ビタミンC ●カルシウム ●カリウム ●食物繊維



かぼちゃ

●β-カロテン ●カリウム  
●ビタミンB1・B2・E

●作り方

- ①クレープ生地を混ぜて、フライパンで焼く。
- ②白菜は茹でて千切りにする。
- ③かぼちゃは皮をむき3cmの角切りにし、電子レンジにかけ(約5分)、マッシュにする。
- ④さけるチーズは細かく裂く。
- ⑤その他の野菜はすべて千切りにする。
- ⑥焼いたクレープ生地ですべての中身の具材を巻く。

●材料(10枚分)

《クレープ生地》

- ・薄力粉…80g ・強力粉…20g
- ・卵…1個 ・牛乳…200ml

《それぞれの具材》 栄養価(1個分)

★大根、シソ南蛮巻き(1個分)

- ・大根…10g ・にんじん…2g
- ・大葉…1枚 ・シソ南蛮…3g

・エネルギー:67.5kcal ・塩分:0.2g

★白菜、さかな味噌巻き(1個分)

- ・白菜…10g ・にんじん…2g
- ・※さかな味噌(焼きたらこ入り)…3g

・エネルギー:65.5kcal ・塩分:0.3g

★かぼちゃ、あずき巻き(1個分)

- ・かぼちゃ…10g ・あずき…大さじ1/2

・エネルギー:80.1kcal ・塩分:0.1g

★白菜、ツナ巻き(1個分)

- ・白菜…12g ・ツナ…7g ・大葉…1枚
- ・※さかな味噌(昆布入り)…3g

・エネルギー:75.9kcal ・塩分:0.4g

★きゅうり、チーズ巻き(1個分)

- ・きゅうり…4g
- ・さけるチーズ…5g ・蜂蜜…3g

・エネルギー:84.9kcal ・塩分:0.1g

※さかな味噌がない場合は甜麺醬で代用できます。

Marche Kushiro  
マルシェくしろ  
(くしろの地場産品セレクトショップ)

さかな味噌は、北海道の新鮮な「すけどうたら」を麹と食塩で発酵させて作った味噌です。地場産品ショップ「マルシェくしろ」(和商市場内)で販売しています!

私たちKSK(くしろサポータークラブ)は、健康づくり情報を発信しています。



お問合せ: 釧路市健康推進課 tel.0154-31-4525  
協力: 阿寒野菜組合