



もっと食べよう!
くしろの食材

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)

★★★

漁期



4月~10月



6~10月

釧路風

海鮮おからチヂミ



●材料〈4人分：チヂミ2枚分〉

- ・チヂミの粉…200g ・水…適量
- ・おから…100g
- ・つぶ貝(むき身)…60g
- ・刻み昆布(生)…40g
- ・にんじん…1/3本 ・玉ねぎ…1/4個
- ・にら…1/2束 ・油…適量

≪付け合わせ≫

- ・レタス…2枚 ・ミニトマト…8個

●作り方

- ①つぶ貝と刻み昆布は細かく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、にらは2~3cmほどの長さに切っておく。
- ②ボウルにチヂミの粉・水・おからを入れて混ぜ合わせたら①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。付け合わせの野菜、食べやすく切ったチヂミを盛り付ける。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー:302kcal ・たんぱく質:9.1g
- ・脂質:7.7g ・炭水化物:52.0g
- ・カリウム:1136mg ・カルシウム:141mg
- ・食物繊維:8.1g ・塩分:2.5g

- つぶ貝 & 昆布のうまみで味付けなしでもおいしく頂けます
- カルシウムも豊富なのでお子さんのおやつにもオススメ!

便秘予防に!

食物繊維

おからや昆布は食物繊維を多く含む食品です。その量を増加させ、排便を促進し、便秘を解消することで大腸ガンの予防になるほか、昆布に含まれるアルギン酸は悪玉コレステロールを排泄させる働きもあるため、動脈硬化予防はもちろん様々な生活習慣病の予防に効果的です。

血圧が気になる方に!

カリウム

野菜や昆布に多く含まれているカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄してくれる作用があるため、血圧が気になる方は、野菜や海藻、果物、芋類などから積極的に摂ってほしい栄養素です。

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。



昆布

- カリウム
- カルシウム
- 食物繊維
- ヨウ素

なるほど!
栄養価

育ち盛りのお子さん
骨の健康を維持したい方

カルシウム

このチヂミでは1人前で141mgのカルシウムを摂ることができます。カルシウムが必要な育ち盛りのお子さんのおやつにはもちろん、骨の健康が気になる方にもおすすめのレシピです。

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