



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

釧路市内の生産時期



10月~5月



6月中旬~  
10月中旬

## タラつみれのミネストローネ



タラつみれは  
チーズ入り!

### ●材料

#### 【ミネストローネ(2人分)】

- ・にんじん…1/3本
- ・じゃがいも…1/3個
- ・セロリ…1/2本
- ・ひよこ豆(缶詰)…50g
- ・コンソメ…1/2個
- ・塩・こしょう…少々
- ・ミニトマト…12個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・水…250ml
- ・パセリ…少々

#### 【タラのつみれ(2個分)】

- ・タラ…100g
- ・卵白…10g
- ・塩…少々
- ・片栗粉…4g
- ・酒…小さじ1
- ・チーズ…6g
- ・片栗粉…4g
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉・揚げ油…適量

### ●作り方

#### 〈タラのつみれ〉

- ①タラに塩・酒を振り下味をつけ、フードプロセッサーにかけてすり身にする。



つみれ完成品

- ②①に卵白、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、2等分し、すり身の中にチーズを入れて丸める。
- ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

#### 〈ミネストローネ〉

- ①にんじん、じゃがいも、セロリ、玉ねぎは角切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ②耐熱用のタッパーに①の野菜、ひよこ豆、水、コンソメを入れふたをし、500Wの電子レンジで10分加熱する。
- ③塩・こしょうで味を整え、器に盛り、真ん中にタラのつみれをのせ、パセリを散らす。



加熱後の状態

#### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー:193kcal
- ・脂質:3.9g
- ・カリウム:765mg
- ・食物繊維:5.5g
- ・たんぱく質:14.6g
- ・炭水化物:24.9g
- ・ビタミンA:258μg
- ・塩分:1.8g

### ダイエット中の方に

低脂肪 高たんぱく

タラは低脂肪・高たんぱくのため、カロリーや脂肪が気になる方におすすめです。また、ビタミンDも含まれるため、カルシウムやリンの吸収を高めて歯や骨を丈夫にし、中高年が注意したい骨粗しょう症の予防にも効果があります。

### 免疫力アップに!

β-カロテン

にんじんやミニトマトにはβ-カロテンが豊富に含まれており、抗発ガン作用や免疫賦活作用があり、免疫力を高める栄養素になっています。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力の維持にも効果的な栄養素です。

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。



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