



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



3月下旬
~11月上旬

地場産寿司



●材料〈3人分〉

- ・米…2合
- ・ほうれん草(茹で)…60g
- ・鮭フレーク(瓶詰め)…90g
- ・生姜…15g
- ・いりごま…6g
- ・すし酢…大さじ3
- 《錦糸玉子》・玉子…2個
- ・砂糖…小さじ3・塩…少々

●作り方

- ①錦糸玉子を作る。
- ②いりごまを炒る。
- ③ほうれん草を茹でて、みじん切りにする。
- ④しょうがを千切りにする。
- ⑤ご飯が炊きあがったら、冷まし、すし酢を加える。
- ⑥⑤に②、③、④と鮭フレークを加える。
- ⑦器に盛り、錦糸玉子をのせる。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー:503kcal・たんぱく質:20.6g
- ・脂質:8.0g・炭水化物:82.1g
- ・β-カロテン:1081μg・鉄:2.1mg
- ・ビタミンA:161μg・塩分:0.4g



- ビタミンA(カロテン)・B1
- B2・C・E ●葉酸 ●鉄
- カリウム ●食物繊維

疲労回復、食欲増進に!

夜盲症予防・老化防止に!

酢

食酢には酢酸、クエン酸、アミノ酸といった成分が含まれています。クエン酸は疲労物質を分解してくれるので、疲労回復に役立つことが知られています。また、酢の酸味は唾液腺や胃に作用し、消化液の分泌を促してくれるため、消化を助ける効果もあります。さらに、食欲増進効果もあるため、食欲のないときにも試したい一品です。

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。



冷え性、がん予防に!

ジンゲロン・ショウガオール

生姜の辛みは、ジンゲロンとショウガオールによるものです。ジンゲロンは血行を良くし体を温める作用があるので、風邪の引き始めや冷え性、生理痛に効果的です。また、ショウガオールは抗酸化作用が高く、抗がん性があるといわれています。そのため、アメリカ国立がん研究所が定めた「がん予防が期待できる食品」にも選ばれている食品です。

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