



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



7月下旬
~10月下旬

にんじんの昆布和え



●材料〈6人分〉

- ・にんじん60g
- ・切干し大根1袋(約50g)
- ・油揚げ80g・ちりめんじゃこ15g
- ・刻み昆布7g

【調味料】

しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ2
ごま油…小さじ1 赤唐辛子…少々

●作り方

- ①切干し大根をボールにあげ、熱湯をかけて10分おく。(歯ごたえを残す程度)
- ②にんじんは千切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きした後細く切る。
- ③ボールにすべて材料と調味料を加えてよく和える。ラップをして冷蔵庫で30分程度おくと昆布のうまみが出て美味しくなります。

栄養価(1人分)

エネルギー:94kcal たんぱく質:4.1g
脂質:5.2g 炭水化物:8.1g
塩分:1.2g



- ビタミンA(カロテン)・C
- カリウム ●カルシウム
- 食物繊維



にんじんの他にも水菜、ほうれん草、きゅうりなど、
釧路の地場産野菜でアレンジしてみよう!

骨粗鬆症予防に

カルシウム

にんじんにはカルシウムが豊富に含まれています。ちりめんじゃこ切干し大根を加えることでカルシウムがさらにアップし骨粗鬆症予防レシピにぴったりです!

メタボ予防・コレステロールが気になる方

食物繊維

にんじんに含まれる食物繊維(ペクチン)は腸内環境の整腸を促し、便秘解消に効果的でダイエットに適する食材です。

また昆布に含まれるアルギン酸は野菜と同じく腸内のLDL-コレステロールを排出する働きがあります。歯ごたえのある切干し大根もよく噛む食材のため食べ過ぎ予防につながりますよ。

目の疲れをとりたい方!

ビタミンA

にんじんに多く含まれている代表的な栄養素のひとつのビタミンAは粘膜や皮膚を健やかに保ち目に潤いを与えてくれます。またにんじんの抗酸化力はシミ、ソバカスにも有効!目とお肌の美容には欠かせない食材です。

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