



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



5~11月



7月下旬
~10月下旬

釧路の恵み漬け



第4回T-1グランプリ
北海道ブロック大会
道東予選審査員特別賞



● ビタミンC ● カルシウム
● 食物繊維 ● β-カロテン



● ビタミンA(カロテン)・C
● カリウム ● カルシウム
● 食物繊維

地場産の美味しいさんま酢めと沢山の野菜ときを一緒にいただけます。

ポイント

鉄

貧血予防に!

便秘の予防に!

ビタミンC

食物繊維

本品で使用されている、キャベツや赤いんげん豆には、食物繊維が豊富に含まれています。1人分で、7.3gの食物繊維を摂取することができます。これは一日の目標量の40%以上に相当します。(目標量:男性、19g女性、17g)

青年期から壮年期の女性の5~10%が鉄欠乏性貧血といわれています。鉄欠乏性貧血の予防に不可欠な鉄は本品のさんま(酢め)や赤いんげんから摂取することができます。また、鉄分はさらに、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると腸管からの鉄分の吸収率が高まることから知られています。本品からは、鉄分に加え、吸収率を高めるビタミンCを同時に摂取することができるため、栄養が偏りがちな若い女性にもお勧めです。

● 材料(4人分)

- キャベツ…500g
- えのき茸…100g
- しめじ…100g
- にんじん…100g
- レッドキドニー(赤いんげん豆)ドライ缶…50g
- 生姜…30g
- 赤唐辛子…少々
- さんま酢め…4枚
- ほたて(乾貝柱)…1個

【調味液】

- ほたての戻し汁…200cc
- かつおだし…200cc
- 酢…大さじ4
- しょうゆ…大さじ1
- 白だし(市販)…大さじ2
- 砂糖…大さじ3
- 塩…小さじ1

● 作り方

①キャベツ(1口大)、えのき茸(3cm長さ)、しめじ(小房に分ける)、にんじん(短冊切り)をさっと茹でてザルに上げて冷ましておく。

※ほたて貝柱はぬるま湯につけて戻しておく。

②あらかじめ戻しておいたほたての戻し汁とその他の調味液すべてを混ぜ合わせて沸騰させ、冷ましておく。

③冷ました①、②を漬け込み、後から生姜の千切り、赤唐辛子(小口切り)、さんま酢め(2~3cm幅に切ったもの)を加えて、更に漬け込み味をなじませる。

栄養価(1人分)

- エネルギー:224kcal
- たんぱく質:12.0g
- 脂質:8.2g
- 炭水化物:28.1g
- 鉄:2.1g
- ビタミンC:54mg
- 食物繊維:7.3g
- 塩分:2.0g

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