



郡山女子大学 食物栄養学科

チャレンジ
ふくしま
県民運動

カレイとシイタケの バター醤油ソテー



福島の特産物であるしいたけを多く使い、旨みを感じてもらえるようにしました。きのこ類には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境改善に役立ちます。カレイは白身魚で、脂質が少なくたんぱく質が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDや抗酸化作用があるビタミンEが含まれています。



ふくしまの食材 カレイ

新鮮で魚種の多い福島の魚は「常磐（じょうばん）もの」と呼ばれ、各地の市場でも非常に高い評価を受けています。福島県ではマガレイ、イシガレイなど約15種類のカレイが獲れます。栄養面では、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、抗酸化力のあるビタミンE、代謝を促し、成長を促進するビタミンB2など、さまざまなビタミンを含んでいます。