



### 8本分の材料

[具材]

じゃがいも	1個	小麦粉	小さじ1
もち	1個	水	小さじ1
キャベツキムチ	60g	揚げ油	適量
加熱用チーズ	30g		
春巻の皮(小)	8枚		

### おもち入りキャベツキムチ春巻きの作り方



①じゃがいもを厚めの短冊状に切り、電子レンジでつまようじがすっと入るくらいの柔らかさになるまで熱する。



②もちは硬いまま同じく厚めの短冊状に切り、小麦粉を水に溶かして皮を閉じるのりを作っておく。



③春巻の皮にじゃがいも、キャベツキムチ、じゃがいもの順に並べ、ふたをするようにもちをキムチの上に乗せチーズをかける。



④具材の形を整えたら春巻の皮を巻いていき、最後にのり付けをしっかりと封をする。

⑤170～180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。



## おもち入りキャベツキムチ春巻き

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 21



内田 淳子さん【緑町】

瑛麻ちゃん (4歳)

早香ちゃん (1歳) 親子

友人が使うキムチとチーズの組み合わせをヒントに、南幌産のキャベツキムチとお正月なのでもちを足してアレンジしました。チーズともちが辛味を包んで食べやすくしてくれます。じゃがいもの食感もアクセントになりおいしいですよ。

【アレルギー】小麦、卵、大豆、乳

【1本分105キロカロリー】塩分0.3g



栄養ナビ

樋口 麻美 栄養士

キムチにはいろいろな香辛料やうま味成分が入っているので料理の味付けとして使えます。唐辛子に含まれるカプサイシンは発汗作用があり体を温めてくれます。このレシピは味をつける必要もなく辛味成分で塩分が少なくてもおいしく感じるすることができます。人が集まる機会が多くなるこの時期にいつもと違ったパーティー料理を作ってみませんか？

nanporo club からご注意！

油がはねないように、小麦粉で作ったのりでしっかりのにり付けしてください！



広報なんぽろ

平成26年1月号  
(通巻614号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121

発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海

南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>

南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)