



4人分の材料

[具材]

じゃがいも850g(大5個) とろけるチーズ 80g
 コンビーフ150g(1缶半) マーガリン 大さじ1 (13g)
 しめじ 100g(1パック) 塩こしょう 少々
 バジル 4枚

チーズたっぷりじゃがいもとコンビーフの
 ミルフィーユの作り方



①じゃがいもの皮をむいて1cmほどの輪切りにし、水にさらす。しめじ、コンビーフを取り出しあらかじめほぐしておく。



②アルミホイルにマーガリンを塗る。

③塗ったところにじゃがいも、コンビーフの順に4層に重ね、しめじを乗せて塩こしょうをふりかける。



④チーズをたっぷりかけて上からアルミホイルで隙間なく包み、そのままフライパンで蒸し焼きにする。



⑤香ばしい匂いができて、じゃがいもに竹串がスッと刺さったら、ちぎったバジルを全体に散して火からおろす。



今月のレシピ
 チーズたっぷりじゃがいもと
 コンビーフのミルフィーユ

【1人分374キロカロリー
 塩分1.5g】
 【アレルギー 乳】



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 31



館脇朋美さん 【11区】

菜美ちゃん (小6)

圭吾くん (小4)

零奈ちゃん (4歳) 親子

お義母さんの創作料理でとてもおいしかったので作りました。これだけでもおなか一杯になりますし、チーズでしっかり味付けもされるのでご飯のおかずにもなります。家族みんなであつついて楽しく食べてください。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

きのこ類がおいしい季節になりました。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。食物繊維は、①たくさん噛むので満腹感が得られる。②糖やコレステロールの吸収をおだやかにする。③腸の働きを活発にし、お通じを手助けする。など様々な働きがあります。食物繊維の多い、旬のおいしい野菜を毎食食べるよう心がけましょう。

nanporo club からポイント!

チーズをたっぷりかけると、まんべんなく下の層まで溶けて味のむらがなくなります。



広報なんぽろ

平成26年11月号
 (通巻624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)組合印刷
 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