



4人分の材料

[具材]

大根	中1本(1kg)	揚げ油	適量
豚もも肉	160g	塩	小さじ1弱
卵	1個	しょう油	小さじ2
小麦粉	80g	水	1000ml(5カップ)

大根たっぷり豚天煮込みの作り方



①大根を2cm幅にイチョウ切りにする。豚肉は一口大にする。



②ボウルに卵、小麦粉、水を入れ粉っぽさが残る程度に混ぜる。



③豚肉に衣をつけ、衣が軽く固まるまで揚げる。



④鍋に大根、揚げた豚肉を入れ、大根がつかるぐらいに水を入れる。しょう油、塩で味付けし一度沸騰させる。

⑤沸騰させたら、弱火でことごと煮込み(布をかぶせて保温するかストーブの上に置くと大根が煮崩れしにくい。)大根に火が入り、しっかり味がしみ込んだら完成。



大根たっぷり豚天煮込み

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 32



白倉まり子さん 【三重】
 唄ちゃん (小1)
 銀士くん (4歳)
 紅果ちゃん (2歳) 親子

小さいころに作ってもらったものを今度は子どもたちに作ってあげています。食物繊維がたっぷりですし、油で揚げる以外は簡単。天ぷらを煮るという一風変わった料理ですが味がしみ込んでとてもおいしいです。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

大根を1本使ったレシピです。大根は生のままでも加熱してもおいしく食べられる野菜です。たくさん余って食べきれない時は冷凍保存することもできます。生の千切りやおろしの状態で冷凍することも可能ですが、使いやすく切ったために茹で、水気を拭いた後で冷凍すると、煮込み料理などにもそのまま使うこともできます。

nanporo club からポイント!

余熱を使って味をしみ込ませるので、豚肉を揚げるときは軽く火が通るくらいで大丈夫です。



広報なんぽろ

平成26年12月号
(通巻625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