



12個分の材料

[具材]		砂糖	適量
キャベツキムチ	60g	旨み調味料	少々
豚ばら肉	40g	塩こしょう	適量
豚ひき肉	50g	オリーブ油	適量
キャベツ	20g	[生地]	
玉ねぎ	40g	白玉粉	200g
にんにく	1/2片	ピュアホワイトスープ	1箱
にんじん	10g	生クリーム	80cc
こしあん	100g		

なんぼろトリプルピュアまんの作り方



①〈生地〉白玉粉をミキサーで粉末状にする。ボールに白玉粉、ピュアホワイトスープ、生クリームを入れてよくこね、ピンポン玉程の大きさに丸める。



②〈キムチまん〉キャベツキムチと豚ばらを粗いみじん切りにする。オリーブ油で炒め、砂糖と旨み調味料で味付けをする。



③〈肉まん〉キャベツ、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、にんじんをすりおろす。オリーブ油で野菜とひき肉を炒め、塩こしょうと砂糖で味付けをする。



④〈あんまん〉こしあんを準備しておく。

⑤それぞれ中身を生地包み、10分～15分ほど蒸かして完成。



今月のレシピ
なんぼろトリプルピュアまん
(キムチまん、肉まん、あんまん)



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 22



阿部弘子さん 【15区】
涼楓ちゃん (小2)
姫々輝ちゃん (4歳)

子どもでも食べやすい一口大にしてみました。中身は具材を変えて自由にアレンジができますし、生地に練りこまれているピュアホワイトの甘さが味を引き立てます。今回はおばあちゃんとお孫さんの共同作業です。

栄養ナビ 樋口真美 栄養士

今月は南幌町の特産品を使ったお菓子を作っていただきました。ピュアホワイトスープは真っ白で甘くてフルーツのようなどうもろこしの旨味を保存料なしで凝縮したおいしいスープです。他にもコロケやシチューにも使えます。キャベツキムチにはいろいろな香辛料や旨味成分が入っているので料理の味付けとして使えます。

nanporo club からポイント!

蒸かすときに、饅頭の底にうす皮やオープンペーパーを引くと、形が崩れず取り出しやすくなります!



広報なんぼろ

平成26年2月号
(通巻615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