



9 個分の材料

[具材]

酢飯	270g (1 個30g)	たこ	1 切れ
ゆかりご飯の素	適量	しば漬	適量
青菜ご飯の素	適量	マヨネーズ	適量
漬けまぐろ	1 切れ		
生ハム	1 枚	[つけあわせ]	
ほたて	1 切れ	ブロッコリースプラウト	
厚焼き卵	適量	トマト アボガド	
甘酢れんこん	1 切れ	白ゴマ イクラ	
牛ロース	1 切れ	パセリ 大葉	
茹で甘えび	1 尾	三つ葉	適量

色彩鮮やか♪春のてまりずしの作り方



① サランラップに酢飯、ゆかりご飯、青菜ご飯を敷き一口大にそれぞれ丸める。 ※ゆかりご飯の素、青菜ご飯の素はあらかじめ混ぜ込んでおく。



② 丸めた酢飯に好きな具材をトッピングする。
・薄い具材(漬けまぐろ、生ハムなど) 酢飯に被せてから、サランラップで軽く丸め崩れないようにする。



・厚い具材(牛ロース、ほたて、甘酢れんこんなど) 酢飯にのせて、つぶれない程度に押し固める。



③ トマトや大葉、三つ葉など具材の青、赤、黄色の色合いを組み合わせ、崩れないように形作る。好みでマヨネーズなどで味付けをしてできあがり。



色彩鮮やか♪春の手まり寿司

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 23



竹居田 温子さん 【15区】
恭子ちゃん (4歳) 親子

ひな祭りを意識して、華やかなものを作りたいと思いました。この料理はそれぞれの感性で、好みの具材をのせて作ります。子どもからしたら遊び感覚ですし、家族で楽しく作れますよ。ぜひお子さんと試してみてください。



栄養ナビ

樋口 奈美 栄養士

これからの季節は卒業、入学などお祝いが多い季節になりますね。安全安心な南幌のお米で春のお寿司を作ってみませんか？手まり寿司は小さな子どもでも簡単に作れます。お刺身に限らずお好みの具材をアレンジできます。見た目も鮮やかで春を感じますね。

nanporo club からポイント！

ご飯を丸めるときは、ラップで包み込んで口をねじるときのきれいに作れます！



広報なんぽろ

平成26年3月号
(通巻616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