

## 20個分の材料

[具材] 豚ひき肉 200g白菜 150g にら 50g 塩 れんこん水煮 50g ぎょうざの皮 20枚 おろししょうが 適量 小さじ2 ごま油

小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1/10 中華だし 小さじ1/10 サラダ油 適量 [つけだれ] しょうゆ 小さじ3 小さじ3

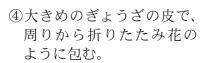
## にらと白菜の花ぎょうざの作り方



①白菜、にらをざく切りにし、 それぞれフードプロセッ サーにかけ細かくする。白 菜に塩をまぶし、水分が出 てくるので堅く絞ってお



- ②れんこんを粗めのみじん 切りにする。
- ③ボウルにひき肉、白菜、に ら、れんこんを入れ、おろ ししょうが、ごま油、しょ うゆ、中華だし、塩で下味 をつけ、粘りが出るまでよ くこねる。





⑤フライパンに油を多めに 引き両面を焼く。中まで火 が通ったら完成。

\*

ょ

ル 分

ギ  $\widehat{4}$ 

1

小

大

豆

個)

2 麦、

8

丰

口

力

口

IJ

1

塩

分

0.6

g

# 今月 にらと白菜の花 の V 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

竹内一葉さん【11区】

ニラと白菜をたっぷり使った、水 を使わずに焼く見た目もお花みた いにかわいいぎょうざです。食感 を出すために最近はまっているれ んこんを入れてみました。フード プロセッサーを使うと野菜も簡単 に細かくできて便利ですよ。

栄養ナビ

## 树口森美栄養士

お花の形がかわいらしく春にぴったりの 一品ですね。れんこんのしゃきしゃき感 はかみごたえがあり、いつもと違う味が 楽しめます。手作りぎょうざは保存料も 少なく安心でいろいろなアレンジも楽し めます。ぎょうざを包むことで手先の運 動にもなりますね。ぜひ作ってみてくだ さい。

# nanporo club からご注意!

白菜はこねる前に十分に水分を切っておか ないと包む時に水が染み出て皮が破けやす くなるのでご注意を!

٧٥٥% ميان موري هيري و الموري الميان و الموري ويوري ويوري ويوري ويوري الميان الميان الميان الميان الميان الميان الم



# 広報なんぽろ

平成26年4月号 (通巻617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