



### 10本分の材料

[具材]

春巻きの皮	10枚	しょうゆ	小さじ2
豚ひき肉	200g	オイスターソース	小さじ2
にら	70g	揚げ油	適量
もやし	150g		
長ねぎ	40g		

### にらともやしの風変わり春巻きの作り方



①にらを5cm幅にざく切りにする。長ねぎを粗いみじん切りにし、もやしはざるで洗い、水を切っておく。



②ボウルにひき肉、にら、もやし、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆを入れて、もやしを折らないようにかき混ぜる。



③まんべんなく混ざったら春巻きの皮で具をしっかり包む。



④170～180度の油できつね色になるまで揚げる。



## にらともやしの風変わり春巻き

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 26



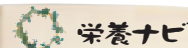
日當美穂子さん【東町】

姫奈ちゃん (小5)

心遙ちゃん (3歳) 親子

春巻きをオリジナル風に作りました。餡を調理しないので簡単に作れますし、旬のにらの風味ともやしの食感がいいです。オイスターソースを入れると味が引き締まります。手軽に作れるのでぜひ試してみてください。

【アレルギー】小麦、大豆  
【1本分】148キロカロリー  
塩分0.4g



栄養ナビ

樋口奈美栄養士

にらは古くから「消化を促し、疲労を回復し、風邪予防になる」と言われてきました。にらに含まれる硫化アリルは自律神経を刺激して代謝を上げるので体をあたためる効果もあります。この春巻きは調味料が少なく塩分控えめです。材料を軽く混ぜて包むだけなのでとっても簡単。お弁当のおかずにもぴったりです。

*nanporo club* からポイント!

もやしを折らないことで食感が出て、おいしくいただけます。



広報なんぽろ

平成26年6月号  
(通巻619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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)