



4人分の材料

[具材]

| | | | |
|------|-----------|------|------|
| なす | 300g(中3本) | 砂糖 | 大さじ1 |
| にんじん | 50g(1/3本) | 料理酒 | 大さじ2 |
| 豚肉 | 300g | しょう油 | 大さじ2 |
| 小ねぎ | 10g(2本) | サラダ油 | 適量 |

なすと豚肉の甘辛炒めの作り方



①なすは拍子切りにし水にさらしておく。にんじんは短冊切りにする。豚肉は一口大に切る。



②なすとにんじんを軽く茹でる。沸騰してきたらざるにあけ、しっかり水切りをする。



③フライパンに油を引き、豚肉を炒める。火が通って色がついてきたら料理酒を入れる。



④なす、にんじんを加え砂糖、しょう油を絡ませ味をしみ込ませる。

⑤小口切りにした小ねぎを入れ、軽く炒める。



なすと豚肉の甘辛炒め

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 27



今 桜彩ちゃん(中1)【北町】
 采夏ちゃん(小4)
 菜白ちゃん(小3)
 葵月ちゃん(小1) 姉妹

これからは旬のなすを使いました。なすが苦手な子どもたちでも、砂糖醤油の甘辛さがしみ込むと気にせずおいしく食べられます。今回はお母さんが指導し、4人姉妹が力を合わせて作りました。

【アレルギーー特になし】
 【1人分194キロカロリー 塩分1.4g】



栄養ナビ

樋口奈美 栄養士

なすは低カロリーで食物繊維が多い野菜です。皮に含まれる「アントシアニン」には体の老化を防いだり動脈硬化の予防、がんの発生、進行を抑える作用があります。また体を冷やす効果があるのでこれから夏にむけてぴったりの野菜です。是非作ってみてください。

nanporo club からポイント!

なすは下茹ですることで、程よくやわらかくなり味がしみやすくなります!



広報なんぽろ

平成26年7月号
 (通巻620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