



4人分の材料

[具材]

大根	200g	みりん	大さじ1
豚ひき肉	200g	砂糖	大さじ1/3
茹でたけのこ	100g	ごま油	大さじ1/3
生しいたけ	100g	サラダ油	大さじ1/3
緑豆春雨	20g	豆板醤	適量
しょう油	大さじ2	水	大さじ2
料理酒	大さじ2	ご飯	適量

ボリュームたっぷり大根飯の作り方



①大根を2cm幅に千切りにする。しいたけはみじん切り、たけのこは食感が残るぐらいに一口大に切る。



②春雨を多少硬さが残るぐらいにお湯で戻し、2cmほどにカットする。



③フライパンに油をひいてひき肉を炒め、ある程度火が通ったら大根、しいたけ、たけのこを入れさらに炒める。



④春雨を入れ、水、酒、しょう油、みりん、砂糖を入れ、味がしみ込むまで煮込む。

⑤大根の芯がなくなり味がしみ込んだら、豆板醤、ごま油を入れる。

⑥炒めた具材をご飯に乗せて完成。



今月のレシピ
ボリュームたっぷり大根飯



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 29



尾内志歩美さん【西町】
愛菜ちゃん (小6)
志音くん (小2) 親子

煮物、汁物が多い大根をご飯のおかずにしてみました。職場で食べる機会があり、おいしかったので家でも作ってみました。味がしみ込んで、大根が本当に柔らかくなるまでしっかり煮込むことが大切です。

【アレルギー特になし】
【1人分448キロカロリー塩分1.4g】
※ご飯を150gとして計算



栄養ナビ

堀口麻美栄養士

大根は根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で1本丸ごと食べることが出来ます。根の部分には消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれているので消化を助け腸の働きを整えてくれる効果があります。このレシピはボリュームがありますがカロリー控えめです。是非作ってみてください。

nanporo club からポイント!

ジャガイモではなく緑豆春雨を使うことでべたべたせず、春雨の食感が残りおいしくいただけます。



広報なんぽろ

平成26年9月号
(通巻622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