



30個分の材料

[具材]		[みたらしあん]	
かぼちゃ	100g	しょうゆ	大さじ1
ごはん	100g	みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ4
豆腐	40g	水	100cc
白玉粉	70g	片栗粉	小さじ2

ごはんとかぼちゃのみたらし団子の作り方



①かぼちゃを適当な大きさに切り、竹串がすっと入る柔らかさになるまで煮る。



②鍋でしょうゆ、みりん、砂糖、水、片栗粉を中火にかけて混ぜながら混ぜる。とろみがつき半透明になってきたら火を止め冷ましておく。



③ごはんと砂糖をすりこぎで混ぜあわせ軽くつぶし、かぼちゃと豆腐、白玉粉を入れむらがらないようにまとめる。



④ある程度まとまったら手でこね、空気を抜くように一口大に丸める。

⑤沸騰したお湯に④を入れ茹でる。浮き上がって1～2分程したら氷水で冷やす。水気を切り盛り付け、②をかけて完成。



今月のレシピ ごはんとかぼちゃのみたらし団子

【3個分72キロカロリー
塩分0.2g
アレルギーなし】



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 42



倉本梨江さん 【緑町】
萌衣ちゃん (小3)
煌叶くん (10カ月) 親子

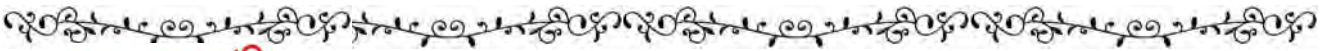
お汁粉好きが高じてお団子などを作るようになりました。秋を意識してかぼちゃを混ぜた鮮やかな黄色のお団子です。みたらしの甘じよっぱさとカボチャのほのかな甘みがよく合い、団子の中にお米の食感が残って面白いですよ。

栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士

かぼちゃには、細胞の寿命を延ばし老化を抑制してくれるビタミンE・ビタミンA(β-カロテン)が多く含まれています。採れたてよりも、熟すことでさらに栄養価が増します。しかし、ご飯やパン・いも類などと同様にエネルギー源になる食品なので、食べ過ぎには注意しましょう。

nanporo club からポイント!

食感を残すためにごはんはつぶしすぎないようにしましょう。



広報なんぽろ

平成27年10月号
(通巻635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 山東印刷(株)
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp