

### 6人分の材料 [具 材]

2 合	塩	少々
100g	こしょう	少々
5本	野菜ジュース	400cc
30g		
20g	[トッピング]	
50g	たまご	6個
50g	スライスチーズ	3枚
50g	かに風味かまぼこ	12本
20g	のり	適量
5. 3g	キャベツ	6枚
	100g 5本 30g 20g 50g 50g 50g 50g 20g	100g こしょう 5本 野菜ジュース 30g 20g [トッピング] 50g たまご 50g スライスチーズ かに風味かまぼこ 20g のり

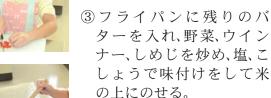
# キャベッチくんオムピラフの作り方



①米を洗い、野菜をみじん切 り、ウインナーを輪切りに し、しめじをほぐして一口 大に切っておく。



②米の水を切り、フライパン にバター(半量)を入れ米 粒が透き通るまで炒め炊 飯器に入れる。



- ④炊飯器に野菜ジュース、コ ンソメを加えて炊きこむ。
  - ⑤薄焼き卵を作り、炊きあ がったごはんを丸く包み、 トッピングをのせて完成。



かに風味かまぼこでリボンと腕、チ



チくん

才

ム

ピ

ラ

フ

1

人

3 ギ

4

8

口

IJ

塩

分

1.4

ル 分

卵、 丰

乳 力

# 今月 の V 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。



佐藤醬さん 【15区】 鈴音ちゃん (小1) 圭悟くん (4歳) 親子

南幌町のマスコットキャラクター 「キャベッチくん」のオムピラフです。 野菜もたくさん入っていてボリュー ムもあり、子どももたくさん食べ ちゃえます。お米の炊いている時間 を活用してかわいいトッピングが作 れます。

# 栄養ナビ

### 伊藤聡美栄養士

ビタミンCは、水や熱に弱く壊れやすい のですが、パプリカは加熱での損失が少 なく、含有量もピーマンの2倍以上含ま れます。パプリカは緑色のピーマンが完 熟したもので、苦味が少なく、甘さもあ ります。お子さんの野菜の苦味克服に、 パプリカからチャレンジしてみても良 いでしょう。

nanporo club からポイント! お米や具材の炒めすぎに注意しましょう!

## トッピング

ズで手、のりで顔と帽子を作る。

# Bother Contractor processing of the Contractor o



平成27年11月号 (通巻636号)

広報なんぽろ 〒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