



### 6人分の材料

[具材]

米	2合	塩	少々
玉ねぎ	100g	こしょう	少々
ウインナー	5本	野菜ジュース	400cc
にんじん	30g		
パプリカ	20g	[トッピング]	
キャベツ	50g	たまご	6個
しめじ	50g	スライスチーズ	3枚
コーン	50g	かに風味かまぼこ	12本
バター	20g	のり	適量
コンソメ(粒状)	5.3g	キャベツ	6枚

### 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。



③フライパンに残りのバターを入れ、野菜、ウインナー、しめじを炒め、塩、こしょうで味付けをして米の上にのせる。



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。

#### トッピング

かに風味かまぼこでリボンと腕、チーズで手、のりで顔と帽子を作る。



## キャベッチくんオムピラフ

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 43



佐藤茜さん 【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。

【アレルギー】  
1人分 348キロカロリー  
塩分 1.4g

#### 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!



広報なんぽろ

平成27年11月号  
(通巻636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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)