



10個分の材料

[具 材]

米	1合	濃口しょう油	大さじ1
鶏もも肉	100g	みりん	大さじ1
にんじん	15g	めんつゆ	大さじ1
たもぎ茸	100g	水	200cc
サラダ油	小さじ2	ごま油	小さじ1/3
和風だし	小さじ2	味つき稲荷皮	10枚
三温糖	大さじ1		

たもぎ茸と鶏肉の炊き込みご飯稲荷詰め



① たもぎ茸の石づきをとり軽くほぐす。にんじんを千切りにし、鶏肉は小さめの一口大に切る。



② フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、軽く火が通ったらにんじんを入れる。しんなりしてきたらたもぎ茸を入れ軽く炒める。



③ 水を入れ、灰汁を取りながら沸騰したらめんみ、和風だし、三温糖、しょう油、みりんを入れムラなく味付けする。



④ 火から下し、ざるなどで具材と分け、煮汁(普通炊きと同じ水量)だけを炊飯器へ入れ炊く。

⑤ ご飯が炊けたらボウルにあけ、分けていた具材と香りづけにごま油を入れてヘラで切るように混ぜ、稲荷の皮に詰める。



今月のレシピ  
簡単♪ たもぎ茸と鶏肉の炊き込みご飯稲荷詰め

炊き込みご飯稲荷詰め

【1個分145キロカロリー 塩分1.1g】  
【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 34



佐藤伸二さん【西町】  
(なんぽろ温泉料理長)

たもぎ茸は知っている方もいるかと思いますが、味や食感も良く、絹さや・いんげんなど緑色の野菜を入れ具たくさんにし炊き込んでもおいしく食べられます。今回は子どもが食べやすいように稲荷に詰めてみました。

**栄養ナビ** 伊藤聡美 栄養士

たもぎ茸は黄色のかさが特徴で、食物繊維が豊富なきのこです。色は煮ると抜けやすいですが、電子レンジでの加熱では比較的脱色を抑えることができます。冷凍しても風味が落ちにくいので、まとめて買った際には洗わずに汚れをふきとり、石づきをとって、子房に分け、十分に水気をふいて冷凍しましょう。

nanporo club からポイント!

ご飯が炊けてから具材を混ぜることで茸の食感を。肉と野菜を炒めた煮汁で炊くことで、ご飯に旨みが増します!



広報なんぽろ

平成27年2月号  
(通巻627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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)