



4個分の材料

[具材]

じゃがいも	2個	塩こしょう	少々
キャベツキムチ	40g	砂糖	一掴み
無糖ヨーグルト	大さじ6	昆布茶	1g
マヨネーズ	大さじ3弱	とろけるチーズ	1枚

キャベツキムチのマヨグルポテトグラタンの作り方



①ヨーグルトを1分半ほどレンジにかけ、キッチンペーパーでこし軽く水分を抜いておく。



②じゃがいもに濡れたキッチンペーパーをかぶせレンジで5分ほど加熱する。



③水気を切ったヨーグルトに砂糖、マヨネーズ、塩こしょう、昆布茶を入れて混ぜる。



④じゃがいもを半分に切り、中身をくりぬく。③にくりぬいたじゃがいもとキャベツキムチを混ぜ、くりぬいたところに詰める。

⑤チーズをのせて、180度に予熱したオーブンレンジで3分程焼き、軽く焦げ目がつけば完成。



今月のレシピ
キャベツキムチ

マヨグルポテトグラタン

【1個分117キロカロリー】
【アレルギー 卵、乳】
塩分 0.7g



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 35



宮寄綾香さん【北町】

南幌のキャベツキムチを使ってみました。昆布茶とヨーグルトがキムチの酸味と辛さを和らげてくれるので子どもでも美味しく食べられます。オーブントースターを使えば時間も短縮できます。時期がくれば美味しい南幌産のじゃがいもを使って作ってみてください。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

ヨーグルトは牛乳などに乳酸菌を加えた発酵食品です。乳酸菌は腸内環境を改善する手助けをし、お通じを良くしてくれます。しかし、甘みのある加糖タイプ(味付き、フルーツ入り、飲むヨーグルトなど)では糖分・脂質も多く、デザートになってしまいます。習慣的に食べるものは無糖のものを選ぶようにしましょう。

nanporo club から注意!

じゃがいもをくりぬくとき、縁を少し残さないと中身を詰めるときに割れてしまうので注意してください。



広報なんぽろ

平成27年3月号
(通巻628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