



8個分の材料

[具材]

キャベツ	400g	パン粉	12g
玉ねぎ	100g	米粉(小麦粉)	20g
にんじん	40g	塩こしょう	少々
ピーマン	中1個(30g)	うずらのたまご(水煮)	8個
しいたけ	大1個(27g)		
ベーコン	100g	[揚げ衣]	
ハム	40g	米粉(小麦粉)	適量
しょうが	12g	溶き卵	適量
バター	30g	パン粉	適量
牛乳	90cc	リ・スフレ(もち米パフ)	適量
卵	1個	揚げ油	適量

キャベツたっぷりコロッケーボールの作り方



①玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが(A)、ベーコンをみじん切り、キャベツを千切りにする。



②ベーコンをバターで炒め、香りが出てきたら(A)を入れる。火が通ったらキャベツを入れ、手早く炒め水気を飛ばす。



③牛乳を入れ水気を飛ばしたら火を止め、米粉、パン粉、塩こしょう、卵とみじん切りにしたハムを入れ、よく混ぜてから粗熱をとる。



④粗熱をとったら、手に油をつけタネにトッピングを入れ丸める。

⑤米粉、溶き卵、リ・スフレの順につけ、崩れないように握り直し、熱した油できつね色になるまで揚げる。



今月のレシピ
キャベツ

たっぷりコロッケーボール

【アレルギー】
卵、乳、小麦

【1個分(プレイン)】
329キロカロリー
塩分0.60g

トッピング(1個分)

チーズ	たまご
34キロカロリー	18キロカロリー



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 36



中津和江さん【12区】

三好チズ子さん【12区】

南幌のキャベツがたっぷりです。リ・スフレはもち米を焙煎したもので食感が良く(パン粉で代用可)、ベーコンの塩味で軽い味付けですみますよ。中身はチーズなどアレンジしてもおいしいです。今回は仲の良いお二人に作っていただきました。



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

春キャベツを始め、野菜が旬な季節となりました。野菜の成分であるビタミンA、葉酸、ビタミンCは皮膚や臓器、血管など全身を作っている細胞の修復を行います。体では作られないため食べ物から取らないと不足してしまい、自覚症状として口内炎や疲労感などが現れます。毎食、様々な野菜を食べよう心がけましょう。

nanporo club からポイント!

丸めてから1時間程寝かすと、揚げているときにタネが崩れにくくなります!



広報なんぽろ

平成27年4月号
(通巻629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