



4人分の材料

[具材]

長いも	200g	しょうゆ	大さじ2.5
にんじん	150g	みりん	大さじ2.5
にら	100g	砂糖	大さじ1.5
キャベツキムチ	200g	ご飯	適量
鶏もも肉	360g	刻みのり	適量
酢	小さじ2	白いりごま	ひとつまみ
油	適量		

野菜たっぷりスタミナ丼の作り方



① にらをざく切り、にんじんを粗めの千切りにする。長いもはスライサーで千切りにし、肉は一口大に切る。



② にんじんを茹で、浮き上がってきたらにらを入れて、火が通ったらお湯を捨て水にさらす。



③ 長いものに軽く酢をふりかけ、水気を切ったにんじん、にら、ザク切りにしたキャベツキムチを入れ軽く混ぜる。



④ 鶏肉をキッチンペーパーなどで油をとりながら炒め、火が通ったらしょうゆ、みりん、砂糖で味付けをし、とろみが出るまで中火で煮詰める。

⑤ ご飯の上に③と④を乗せ、刻みのりとごまをふりかけて完成。



野菜たっぷりスタミナ丼

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 37



遊佐 祐理子さん 【東町】

涼哉くん (小4) 親子

キャベツキムチを使ったスタミナ丼です。さっぱりしていて食べやすく、野菜も取れて満腹感もあります。オクラや納豆など入れても美味しいですし、キュウリが入ると食感もグッドです。キムチが辛いという方は代わりにキャベツの浅漬けなど入れると良いですよ。

【1人分474キロカロリー 塩分2.7g】
 【アレルギー特になし】
 ※ご飯を150gとして計算

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

長いものねばり成分(ムチン)は胃を保護している粘膜を潤すため、胃炎・胃潰瘍などの予防に効果的です。このねばり成分は熱を加えると失われるため生で食べるか短時間の加熱にしましょう。山芋と同じく納豆・オクラ・なめこなども胃粘膜の保護に働きます。

nanporo club からポイント!

長いもは、お好みでおろし、角切りでも良いですが、スライサーを使うことで、千切りの食感ととろみが程よく残りおすすめですよ!



広報なんぽろ

平成27年5月号
(通巻630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Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp