



20個分の材料

[具 材]

豚ひき肉	250g	片栗粉	大さじ 3
キャベツ	400g	油揚げ	10枚
にんじん	50g	[タレ]	
にら	50g	長ねぎ	50g
しょうが	ひとかけ	ごま油	大さじ 2
にんにく	ひとかけ	めんつゆ	大さじ 3
塩こしょう	少々	豆板醤	お好みで
ごま油	大さじ 2	水	大さじ 1

野菜たっぷり♪きつね餃子の作り方



①キャベツ、にら、にんじんをみじん切りにする。しょうがとにんにくはすりおろしておく。



②キャベツとにんじんを電子レンジでくたくたになるまで加熱する。



③ボウルに豚ひき肉、にら、しょうが、にんにく、水を絞った②、塩こしょう、ごま油、片栗粉を入れよくこねる。



④油揚げを箸でころころ潰し、半分に切り、中に餡を詰め爪楊枝でとめる。

⑤フライパンで焼き、焦げ目がついて、中に火が通ったら完成。

タレの作り方

みじん切りにした長ねぎをごま油で炒め、豆板醤とめんつゆ、水を入れて軽く煮詰める。



野菜たっぷり♪きつね餃子

今月のレシピ

【1個分92キロカロリー 塩分0.3g】
【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きます。



今月の紹介者

member 40



三浦^{ちか}千華さん 【緑町】
和^{のどか}ちゃん (小3)
大^{だいすけ}輔くん (4歳)
光^{こうき}貴くん (2歳) 親子

野菜がたっぷりの稲荷の餃子です。テレビで見て作ってみたいとおしかったので家でも食べるようになりました。普通の皮に比べてお腹に残るので、作り手の負担も減って楽ちん、残りの餡はハンバーグにしてもおいしいですよ。



栄養ナビ

伊藤聡美栄養士

油揚げは豆腐を薄く切って揚げた大豆製品です。肉類や魚介類、卵、乳製品などと同じく、たんぱく質の多い食品に分類されます。たんぱく質源が多くなりがちな献立になる時は、今回のようにお肉を減らし、野菜を増やすことでバランスをとりましょう。

nanporo club からポイント!

片栗粉を入れることで餡がまとまりこぼれづらくなります。



広報なんぽろ

平成27年8月号
(通巻633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