



今月のレシピ

キャベツキムチのはさみとんかつ

もち入り!



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。



2個分の材料

[具材]

豚ロース薄切り肉	6枚	小麦粉	大さじ3
塩こしょう	適量	卵	1個
スライスチーズ	1枚	揚げ油	適量
しそ	4枚	[つけ合わせ]	
切り餅(小)	1個	にんじん	100g
キャベツキムチ	60g	塩	少々
パン粉	大さじ4	油	小さじ1/2

キャベツキムチのはさみとんかつの作り方



①豚肉の両面に塩こしょうを振る。チーズは半分に切り、餅は短冊状に切る。



②豚肉にしそ、キャベツキムチをのせ、さらに豚肉、チーズ、もち、豚肉の順に重ねる。



③崩れないように注意しながら小麦粉、卵、パン粉の順につけて15分ほど冷蔵庫で寝かせる。



④にんじんを薄くスライス(千切り)し、フライパンで塩を入れ柔らかくなるまで炒める。

⑤寝かした豚肉を180度の油で揚げ、④を添えて完成。



【1個分367キロカロリー】塩分1.8g
 ※つけ合わせ28キロカロリー 塩分0.5g
 【アレルギー 卵、乳、小麦】

今月の紹介者

member 45



佐藤香織さん 【西町】
 心くん (小2)
 快くん (5歳) 親子

家でもよく作るキャベツキムチのはさみとんかつです。今回はおもちも入れてみました。作り方は簡単でもボリュームはたっぷりでご飯のおかずにもなります。中に梅を入れてアレンジしてもおいしいですよ。

栄養ナビ

伊藤聡美栄養士

とんかつをお店で食べると、お肉の量が多く100gを超えるものがほとんどですが、今回のように薄切り肉を使い、他の食材をはさむことで調整できます。揚げ物のポイントは取り出すときにしっかり油をきることです。サクッとおいしく仕上がるだけではなく、酸化する油の摂取を少なくし、油っこさを減らします。

nanporo club からポイント!

常温ではなく冷蔵庫で寝かせることで衣がとれづらくなります。



広報なんぼろ

平成28年1月号 (通巻638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Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp