



4人分の材料

【具材】

キャベツ	1/4個	しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1/2 ★マヨネーズ 大さじ2 ごまドレッシング 白ごま 大さじ1
きゅうり	1本	
とうもろこし(茹)	50g	
かに風味かまぼこ	5本	
ミニトマト	4個	

和風コールスローサラダの作り方



①キャベツときゅうりをみじん切りにし、かまぼこを裂く。



②キャベツ、きゅうりを水洗いし、水分をしぼる。

③★を混ぜ合わせておく。



④切った具材と、とうもろこし、③で混ぜ合わせたドレッシングを入れ和える。

⑤食器に盛り付けて、白ごま、ミニトマトを載せたら完成



和風コールスローサラダ

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きます。

今月の紹介者

member 54



島山<sup>きやう</sup>さん 【東町】  
華南<sup>みなん</sup>ちゃん (3歳) 親子

和風コールスローを紹介します。東町の祭りに参加した際、大量のキャベツをもらったことがきっかけで作り始めました。普段は子どもと一緒に作っているとのこと。彩りがいいので、付け合せにもピッタリです。

【アレルギー】かに、卵、小麦  
【1人分】142キロカロリー 塩分0.7g



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

とうもろこしは、米や小麦と同じ分類の穀類で、体を動かすエネルギー源になる食材です。とうもろこし(中)1本、ご飯茶碗1杯(100g)、食パン1枚(6枚切り)は同じカロリーです。旬のおいしいとうもろこしを食べる時は、同じ主食で調整して食べ過ぎに注意しましょう。

nanporo club からポイント!

野菜の水分が残っていると水気が出てしまうので、しっかり絞りましょう。



広報なんぼろ

平成28年10月号  
(通巻647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)総北海  
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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)