



8人分の材料

[具材]

鶏肉	100g	にんじん	100g
こんにゃく	1枚	かぼちゃ(小)	1/4個
しいたけ	5個	玉ねぎ(中)	1個
しめじ	1パック	ごぼう	2/3本
大根	1/5個	味噌	大さじ5
じゃがいも	中2個	水	1000ml

具だくさん♪野菜のあったか重ね煮



- ①具材を切ります。
  - こんにゃく:一口大
  - しいたけ:4等分
  - しめじ:適度の大きさ
  - 大根:いちょう切り
  - にんじん:いちょう切り
  - じゃがいも:適度な大きさ
  - かぼちゃ:ブロック状
  - 玉ねぎ:くし切り
  - ごぼう:ささがき
  - 鶏肉:一口大



- ②味噌と水を混ぜ合わせる。



- ③鍋の下から、こんにゃく、きのこ、根菜、かぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉を重ねるように乗せ、②を上からゴムべら等で伸ばすように塗る。



- ④味噌が崩れないように水を300ml入れる。
- ⑤ふたを閉め15~20分程度煮込む。
- ⑥水を700ml追加し再度10分程度煮込めば完成。



具だくさん♪野菜のあったか重ね煮

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 56



渡邊<sup>れいこ</sup>礼子さん 【10区】  
月花<sup>つきか</sup>ちゃん (1歳) 親子

これからの寒い冬にピッタリの具だくさん野菜のあったか重ね煮を紹介します。たっぷりの具材を入れるので見た目も鮮やかとなり、季節の野菜をつかって具材をアレンジすると毎回違った味わいを楽しめます。冬は団子やすいとんがおすすめです。



【1個分104キロカロリー 塩分0.7g】  
【アレルギーなし】



栄養ナビ

伊藤<sup>あづさ</sup>聡美<sup>あづさ</sup> 栄養士

寒い季節になり、なかなか風邪が治らないという方も多いのではないのでしょうか？そんな時に体の調子を整えてくれるものは野菜です。今回は野菜を100g以上使用したレシピです。不足しがちなビタミン類を補ってくれます。血圧が高めの方は、汁の量を減らして盛り付けることで減塩になり、おすすめです。

*nanporo club* からポイント!

具材は均等になるように切って並べましょう。



広報なんぼろ

平成28年12月号  
(通巻649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)