



4個分の材料

[具材]

切りもち	1個	春巻きの皮	4枚
キャベツキムチ	40g	水	適量
スライスチーズ	4枚	揚げ油	適量
焼きのり(20cm角)	1枚		

もちとキャベツキムチの磯辺春巻き



①もちに少し水をかけ電子レンジで少し柔らかくなるまで温めておく。



②もちを短冊切りにし、のりを4分の1の大きさにカットする。



③春巻きの皮にのりを敷き、もち、キャベツキムチ、スライスチーズの順に重ね、皮を巻いて水で糊付けをする。

④春巻きを180度の油で軽く焦げ目がつくまで揚げて完成。



こっちゃんもおいしい～



キムチが苦手な子どものために、かわりにソーセージを入れてみました！



もちとキャベツキムチの磯辺春巻き

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 46



小林宏美さん 【8区】

美心ちゃん (2歳)

ひろ子さん 家族

南幌産のキャベツキムチを使った春巻きです。のりを敷くことでキムチの汁をカバーし、チーズやもちが溶け出すのを防いでくれます。風味も出て美味しいですよ。

今回は親子3世代で作ってくれました。

【1個分157キロカロリー 塩分0.6g】
【アレルギーー小麦、乳】

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

のりは、ビタミン・食物繊維が豊富な食材です。ビタミンCは通常加熱すると減少しますが、のりに含まれるビタミンCは、壊れにくい特徴があります。普段の調理では今回のように、一緒に巻いたり、刻んで入れるなど気軽に取り入れてみましょう。風味が増し、調味料を減らすことができるため、減塩にもなります。

nanporo club からポイント！

具材に加熱したものを入れることで揚げ時間の短縮になり、口にする油が減ってヘルシーです！



広報なんぽろ

平成28年2月号
(通巻639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