



10人分の材料

[具 材]

味噌ホルモン	500g	水	1.5ℓ
大根	500g(2/3本)	昆布	5cm
ごぼう	1本	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	3個	味噌	大さじ3
にんじん	2本	しょうゆ	大さじ7
しょうが	1片	料理酒	大さじ2

野菜たっぷり手間なしモツ煮の作り方



①大根を1口大に切り、ひたひたのお湯で竹串がささる程度まで茹で、お湯は捨てる。



②ごぼうを斜め切りにし、水にひたしておく。



③玉ねぎ・にんじんを大きめに切り、①の大根と合わせて水(1.5ℓ)から茹でる。



④③が柔らかくなったら、味噌ホルモン・昆布・ごぼう・皮をむいたしょうがを入れ一度沸騰させた後しょうがを取り出す。

⑤砂糖・味噌・しょうゆ・料理酒で味付けし、弱火で半日から1日ほど煮込んで完成。(冬はストーブに乗せておけばOKです。)



野菜たっぷり

今月のレシピ

手間なし

モツ煮

【アレルギーなし】
1人分184キロカロリー
塩分3g



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。



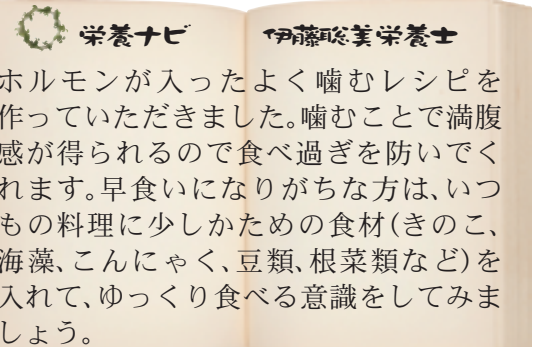
今月の紹介者

member 49



三浦彩佳さん 【10区】
朋莉ちゃん (2歳) 親子

材料を切って味付けし、ストーブに乗せるだけなので、手間がかからず忙しくて時間が無い時によく作っています。これなら子どもも野菜を食べてくれますし、ご飯のおかずにもビールのつまみにもピッタリです。「なんぼろの味噌ホルモン」を使うのがポイントですね。



nanporo club からポイント!

今回は子どもが食べれるようにしょうがを取り出していますが、もちろん食べてもOKです。



広報なんぼろ

平成28年5月号
(通巻642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Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp