



6人分の材料

[具材]

米	1合
もち米	2合
油揚げ	1枚
にんじん	1/3本
水煮たけのこ	1/2個
たもぎ茸	100g
水煮わらび	100g

[調味料]

水	200ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
顆粒和風だし	1g

きのこたっぷり♪山菜おこわの作り方



①油揚げを熱湯で湯抜きし、油揚げとにんじん、たけのこを千切りにする。



②たもぎ茸をほぐし、わらびを3cm幅くらいに切る。

③調味料[★]をあわせておく。



④③の鍋に火をかけ、にんじん→たけのこ→たもぎ茸→わらび→油揚げの順に入れ煮詰める。

⑤あらかじめ磨いでおいた米、もち米に④で煮詰めた具材と顆粒和風だしを入れご飯を炊いて完成。



きのこたっぷり♪山菜おこわ

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 50



沼山敦子<sup>あつこ</sup>さん 【6区】  
晃太<sup>こうた</sup>くん (2歳) 親子

南幌のたもぎ茸を使用したきのこたっぷり山菜おこわを紹介します。具たくさんでボリュームがあり、きのこ類だけではなく、にんじんや油揚げ等を入れると彩がよくなります。また、お好みで鶏肉等を入れてもおいしいですよ♪

【アレルギーなし】  
【1人分317キロカロリー】  
塩分0.7g



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

旬の山菜をつかって料理していただきました。わらびにはビタミンB2が含まれています。ビタミンB2は、脂質(あぶら)の代謝に関与し、新しい皮膚や髪、爪を作るのに大切です。調理の熱で壊れにくく、水にも比較的溶けにくいので、採ってきた生のものを使う場合は必ずアク抜きをし、よくすすぎましょう。

*nanporo club* からポイント!

煮詰めた具材は一度冷まして味をなじませるのがポイントです。



広報なんぽろ

平成28年6月号  
(通巻643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)