



6個分の材料

[具材]

- トルティーヤ 6枚
- タラ(白身魚) 300g
- レモン汁 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- 一味とうがらし 適量
- クミン 小さじ1
- パプリカ 小さじ1
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 大さじ2
- にんにく 1片
- キャベツ 1/4玉
- アボカド 1個

- トマト 大1個
- ライム、レモン、パクチーなどお好みで
- [ソース]
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- ★レモン汁 大さじ1
- クミン 小さじ1/4
- パプリカ 小さじ1/4
- 塩 ひとつまみ
- サルサソース 適量

キャベツたっぷり白身魚のタコスの作り方



①魚の骨を抜き、塩こしょうをふり、レモン汁を塗っておく。



②トマトを角切り、アボカドとにんにくをスライス、キャベツを千切り、ライムをくし切り、パクチーを粗みじん切りに切る。



③魚にクミン、パプリカ、一味をふりかけ、一口大に切って、小麦粉をまぶす。



④フライパンに、にんにく、オリーブ油を入れ、中火で香りを出す。

⑤トルティーヤにお好みで盛り付けし、[★]であわせたソースとサルサソースをかければ完成。



今月のレシピ

キャベツたっぷり白身魚のタコス



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 51



DILLING DAVID SAMUELさん

佐藤磨由さん

【6区】

禪くん (1歳) ご家族

南幌町の特産物であるキャベツをたっぷり使ったメキシコ料理、白身魚のタコスを紹介します。様々なアレンジが可能であり、スケソウダラの代わりにサーモン等を入れてもおいしいです。

【アレルギー】1人分297キロカロリー 塩分0.7g

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

アボカドには、オレイン酸という脂質を多く含んでいます。オレイン酸は、血液中の脂質(LDLコレステロール:悪玉菌)を低下させる働きがあります。しかし、高カロリーのため、食べ過ぎには注意が必要です。アボカドの熟度は皮の色で見分けます。緑色のものは未熟、熟すと黒色に変色していきます。

nanporo club からポイント!

盛り付ける前にトルティーヤをレンジで10秒ほど温めておくと、よりおいしくなります。



広報なんぽろ

平成28年7月号 (通巻644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)