



6人分の材料

[具材]		しょうゆ	小さじ1
にんじん	2本	オリーブ油	大さじ1
とりひき肉	100g	にんにく	少量
お酢(今回は黒酢)		あらびきこしょう	少々
	大さじ1		
レモン汁	大さじ1	クリームチーズ	
砂糖	大さじ1	カッテージチーズ	
マーマレードジャム		パセリ	
	大さじ1	あらびきこしょう	
塩	小さじ1		お好みで

とりひき肉入りキャロットラペの作り方



① とりひき肉をフライパンで炒め、とりそぼろを作る。



② にんじんを千切りにする。

③ にんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。



④ 調味料[★]を合わせておく。

⑤ ③に①と④を入れてよく混ぜ合わせる。



⑥ ⑤を器に盛り、チーズ、パセリ、あらびきこしょうをお好みでかければ完成。



とりひき肉入りキャロットラペ

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 52



青田 かおりさん 【緑町】
 宗一郎くん (2歳)
 恵次郎くん (1歳) 親子

肉料理の付け合せにピッタリなフランスの家庭料理キャロットラペを紹介します。お酢を使っているのだからこの暑い季節にいかがでしょうか。常備野菜としてもおすすめです。

【1人分90キロカロリー 塩分1g】
 【アレルギー 乳(クリームチーズ)を入れた場合】

栄養ナビ

伊藤 聡美 栄養士

にんじんは、カロテン豊富な緑黄色野菜です。カロテンは免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする働きがあり、油で調理すると吸収率が高くなります。生野菜で食べたいという方も多いですが、1日の目標量350gを満たすのは大変です。加熱してカサを減らして食べてみるのもよいでしょう。

nanporo club からポイント!

食べる前に冷蔵庫で1時間以上冷やし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8月号
 (通巻645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