



### 3人分の材料

#### [具材]

油揚げ(小揚げ)	3枚	納豆	1パック(50g)
キャベツキムチ	30g	マヨネーズ	小さじ2
長ねぎ	4cm		

#### キムチと納豆の油揚げ包み



①油揚げを切り分け、切り口に切れ目を入れ空洞を作る。



②キャベツキムチと長ねぎをみじん切りにする。

③②で切った具材に納豆とマヨネーズを加えかき混ぜる。



④③で混ぜた具材を油揚げの中に入れ、爪楊枝で蓋をする。

⑤フライパンに油を引かず、中火で軽く焦げ目がつくまで焼けば完成。



## 納豆キムチの小揚げ包み焼き

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 60



佐藤久美子さん 【北町】

南幌町の特産品である「キャベツキムチ」を使った簡単レシピ「納豆キムチの小揚げ包み焼き」を紹介します。手間がかからないので、キムチが残ってしまったたり、もう一品何か作りたいといった場合に丁度いいです。また、お酒のおつまみとしてもピッタリです。

【1個分60キロカロリー 塩分0.1g】  
【アレルギー卵】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

納豆は手軽に食べられる主菜です。大豆を発酵させた食品のため、コレステロールがほとんど含まれず、カロリー(kcal)も少ないのでおすすめです。同じく主菜になる肉や魚、たまごに偏らず、植物性たんぱく質である大豆製品(納豆、豆腐など)も心がけて食べましょう。

*nanporo club* からポイント!

辛いのが苦手な方は、キャベツキムチとマヨネーズの量で調節しましょう。



広報なんぽろ

平成29年4月号  
(通巻653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)