



4人分の材料

[具材]

豚肉	250g	酒	大さじ3
長ねぎ	3枚	砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3	しょうゆ	大さじ2

ココウマねぎの豚肉巻



①ねぎを水洗いし、豚肉を巻く。

②食べやすい大きさに切る。

③みりん、酒、砂糖、しょうゆを合わせておく。



④フライパンに油をひき、強火で転がしながら焦げ目が付くまで焼く。

⑤火が通ったら、③を入れる。

⑥蓋をして弱火で約7分蒸せば完成。



今月のレシピ

ココウマねぎの豚肉巻



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 57



堀米 佑子さん 【北町】
凜ちゃん (2歳) 親子

ご飯のお供にピッタリなココウマねぎの豚肉巻をご紹介します。豚肉とねぎの相性は抜群で、食べ盛りの子どもにも大人気です。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたり、調味料の量を調整してお好みの味にアレンジしてもおいしいですよ。



【1個分186キロカロリー 塩分1.5g】
【アレルギーなし】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

豚肉はビタミンB1の多い食品です。ビタミンB1はエネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素で、長ねぎの香り成分の硫化アリルによって吸収が高まります。ビタミンB1は水溶性ビタミン(水に溶けやすいビタミン)なので、切ったものは水にさらさないようにしましょう。

nanporo club からポイント!

豚肉はねぎを切る前に巻いた方が綺麗に巻くことができます。



広報なんぽろ

平成29年1月号
(通巻650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