



2人分材料

[具材]

豚肉	8枚	しょうゆ	大さじ1.5
キャベツ	4枚	料理酒	大さじ1
スライスチーズ (とろける)	4枚	みりん	大さじ1
塩・こしょう	適量	砂糖	大さじ1
片栗粉	適量	いりごま(白)	お好みで
サラダ油	大さじ1	付け合わせ	お好みで

キャベツとチーズの肉巻き



①キャベツの葉を洗って硬い芯は平らになるようにそぎ取り、縦半分に切る。耐熱皿にキャベツを並べラップをし電子レンジで約2分加熱。



②チーズは半分に切り、豚肉に塩・こしょうをふり下味をつける。



③キャベツの粗熱がとれたら、キャベツの中央にチーズを置いて、芯のほうからクルクル巻き、同様に豚肉の端から巻く。



④全体に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして並べ焼く。

⑤調味料★を混ぜておく。

⑥全体的に焼き色が付くように転がしながら焼き、焼き色が付いたら★を回しかけ、煮詰める。照りが出たら完成。



キャベツとチーズの肉巻き

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きます。



今月の紹介者

member 64



中嶋愛梨さん 【15区】

南幌産のキャベツを使った、キャベツとチーズの肉巻きを紹介します。肉巻き系が好きということで、南幌のキャベツを作ってアレンジしたそうです。今回は豚ロースを使用しましたが、豚バラにして、ポトフに入れてもおいしいので、是非試してみてください。

【1人分(4個) 389キロカロリー 塩分2.9g】
【アレルギー乳】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

キャベツを豚肉で巻くことで、彩りよく、カサが増し、食べやすくなります。豚肉は、ロースを選ぶことで、バラよりも約100kcal以上、低カロリーになります。100kcalを消費するにはジョギングで10～15分程度の運動が必要です。バラ肉を使う場合は炒め油を減らすなど、工夫してみてください。

nanporo club からポイント!

中のチーズはお好みの量で。多すぎると加熱した際溢れてくるので注意



広報なんぽろ

平成29年11月号
(通巻660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) 組合印刷
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