



今月のレシピ  
白菜たっぷり炒め



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。



2人分の材料

【具材】

白菜	4枚	ごま油	大さじ1
ちくわ	2本	めんつゆ	小さじ1
ちりめん	20g	かつお節	お好みで

白菜たっぷり炒め



①白菜を切る。切る際に芯と葉を分けておく。



②ちくわを食べやすい大きさに切る。

③フライパンを中火で熱し、ごま油をいれ、白菜の芯を炒める。



④白菜がしんなりしてきたら、ちくわを入れさらに炒めた後ちりめんを入れる。

⑤めんつゆを入れ、最後に葉を入れ軽く炒める。



⑥お皿に盛りつけ、お好みでかつお節を乗せたら完成。

【1人分130キロカロリー 塩分1.1g】  
【アレルギーなし】

今月の紹介者

member 65



足立仁美さん【三重】

今回は自宅の畑から採ってきたという白菜を使った料理をご紹介します。お弁当に入れるおかずを探していた時に生み出したレシピとのことで、とても簡単で美味しく作ることができます。また、ごま油の代わりにマヨネーズで炒めたりと、多彩なアレンジができるのがうれしいですね。

**栄養ナビ** 伊藤聡美 栄養士

白菜はビタミンCを豊富に含み、体の細胞を作るのに欠かせない栄養です。ビタミンCは熱に弱く、煮物など長時間の加熱は不向きですが、今回のように少しの加熱やサラダで食べると効率的です。また、不足しがちな食物繊維もたっぷり含まれています。普段のプラス1品としておすすめレシピです。

nanporo club からポイント!

小松菜やきのこと類を入れても美味しいです。  
風味が強すぎるものをいれると、白菜の味が負けてしまうので注意しましょう。



広報なんぽろ

平成29年12月号  
(通巻661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](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)