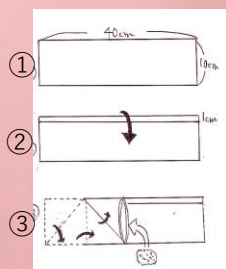




包み方



ちまき

<材料・・・6個分>

もち米・・・・・・・・・・300g（2合）
 豚ひき肉・・・・・・・・・・50g
 干しいたけ・・・・・・・・・・6g（3枚）
 たけのこ水煮・・・・・・・・・・70g
 にんじん・・・・・・・・・・100g（中1本）
 長ねぎ・・・・・・・・・・70g（中2／3本）
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1と1／3
 水（干しいたけの戻し汁含む）150g
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1／2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1／3
 アルミ箔かクッキングシート

<作り方>

- ① もち米を洗い、2時間ほど水に浸しておく。その後、水気をきる。
- ② 干しいたけはぬるま湯で戻す。水気を絞りみじん切りにする。（戻し汁はとっておく）
- ③ たけのこ、にんじんは5mm角に、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉と野菜を炒める。
- ⑤ もち米とAを加え、弱火で米が透明になり、汁気がなくなるまでよく炒める。
- ⑥ アルミ箔またはクッキングシートを用意しイラストを参考に⑤を入れきつく包む。
- ⑦ 湯気が上がった蒸し器で15～20分蒸す。

A

一おとな1人分の栄養価一

エネルギー	357 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	7.1 g
食物繊維	2.3 g
塩分	1.3 g

炊飯器で炊く簡単な方法もあります。その際は①の吸水はせず、サラダ油以外の材料を入れ、2合の目盛りまで水を入れすぐに炊きます。炊けたら包んでみましょう！

