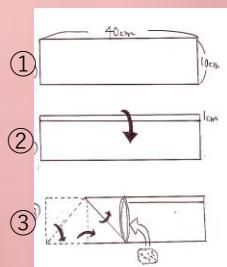




包み方



ちまき



＜材料・・・・・ 6個分＞

もち米・・・・・・・ 300 g (2合)
 豚ひき肉・・・・・・・ 50 g
 干ししいたけ・・・・・・・ 6 g (3枚)
 たけのこ水煮・・・・・・・ 70 g
 にんじん・・・・・・・ 100 g (中1本)
 長ねぎ・・・・・・・ 70 g (中2／3本)
 サラダ油・・・・・・・ 大さじ1と1／3
 水 (干ししいたけの戻し汁含む) 150 g
 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

A

＜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。

ーおとな1人分の栄養価ー

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！

