

# そくほう



作ってみませんか？



竹の皮のおかげでちょうどよい水分と良い香りに包まれて

## 中華ちまき

<材料>5人分

- もち米 500g(3カップ強)
- ごま油 6ml(小さじ1強)
- 焼き豚 120g(給食では豚肉を使用)
- にんじん 60g(4分の1本)
- 干しいたけ 3.5g(2枚程度)
- たけのこ 75g
- 酒 8ml(小さじ2弱)
- みりん 8ml(小さじ2弱)
- しょうゆ 25ml(大さじ2弱)
- 塩 2.5g(小さじ半分)
- 水 米の1.2倍の重量-調味料
- ゆでうすら卵 5個
- 竹の皮 5枚・・・アルミホイルでもできますが、水分が吸われないので少し仕上がりは変わります。

「こどもの日のお祝い献立で中華ちまきが出ると思ってたのに残念！」と、去年の5月に生徒たちに言われました。去年は給食費がかなりきつかったので断念しましたが、今年こそと思い、中華ちまきを手作りしました。炊いたおこわをおにぎりにしてから竹の皮で包むので、給食では時間が足りなくなると思い、α化米のもち米を使用しましたが、おうちでは、もち米で作ってください。干しエビをお酒で戻して入れるとぐっとおいしくなります。予算が許せばおうちでは入れてください。



<作り方>

- ①もち米は洗って蒸す時は一晩水につけておきます。炊飯器で炊く場合は洗っただけでも大丈夫です。にんじん・焼き豚は千切り、たけのこは短冊切り、干しいたけはもどして千切り、うすら卵は茹でておきます。
- ②炊飯器で炊く場合は、米の上に具と調味料を入れ水を加えてスイッチを入れるだけです。文化鍋等で炊く場合は、具をさっと煮て水を加え煮立った所に米を入れ、混ぜたらふたをします。沸騰するまで強火で、そのあと弱火にし、ぴしっと音がしたら火を止めむらします。
- ③竹の皮は洗っておき、②のおこわを5等分にしたものを詰めて中心に茹でたうすらの卵を入れて包みます。そしてそれを20分間蒸してできあがり。

ちまきの竹の皮の巻き方



おこわを詰めます



栄養価(1人分)

I補β-	456kcal
たんぱく質	14.7g
脂肪	7.7g
加βカム	28mg
鉄分	1.1mg
食物繊維	1.3g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.6mg
塩分	1.3g
糖分	0g