

端午の節句

ちまき

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1 個分



エネルギー

103 kcal



塩分

0 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1個分の値です

たんぱく質		2.6 g
脂質		0.9 g
炭水化物	糖質	20 g
	食物繊維	0.7 g
カルシウム		8 mg



材料（5個分）

上新粉	120g
水	95ml
砂糖	大さじ1/2
きな粉	適量
笹の葉（真空パック）	15枚
い草（またはたこ糸）	適量



作り方

- 1 耐熱ボウルに上新粉を入れ、分量の水を少しずつ加えてこねる。耳たぶぐらいの固さになったらラップをして電子レンジで2分加熱する。一度取り出してすりこぎ棒でつぶし、再びラップをして2分加熱する。
- 2 1に砂糖を加えてすりこぎ棒でつき、広げたラップにのせて手でこね、5等分にして筒形にする。
- 3 笹の葉3枚を重ねて未広がりにし、2をのせて包む。い草でらせん状に巻き、ちまきの形にととのえる。
- 4 耐熱皿に3を並べ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。器に盛り、きな粉をつけていただく。