

原山中学校家庭教育学級

令和2年1月22日10時～13時

◎中華ちまき

主食から副菜まで

おもてなし料理の中華ちまきは

節分にぴったりです♪

★お子様からお年寄りまで喜んでいただけます

◎にら玉スープ

◎甘夏みかんゼリー

担当者 川波友子 JHBS講師アップルポム自宅パン教室、JSIA認定飾り巻き
寿司インストラクター、レシピブロガーとまと

dolphine33-ts@hotmail.co.jp

09034337821

Instagram:@appledpom

中華ちまき

★肉入りの餅米を竹の皮で包んで蒸します

〈材料4人分〉

餅米 3カップ

豚バラ肉または焼豚 100g~150g

ゆでたけのこ 100g

人参1/2

干し椎茸または椎茸 4枚

干し海老または干し貝柱

人参 1/2本

※調味料

ごま油 大さじ2、大さじ3

戻し汁+水 600g

醤油 大さじ1

酒 大さじ2

塩 小さじ1/2

〈作り方〉

①餅米は30分前に洗いを切る

②干し椎茸、干し海老、干し貝柱は水で戻す

③具材はさいの目切りにする

④フライパンを熱し油大さじ2で野菜を炒める

※一度取り出す

⑤油大さじ3をフライパンに入れ、

餅米を透き通るまで炒める

⑥⑤に※を加え炒め、調味料を入れ全体に味を絡める

⑦さらに戻し汁を入れ、汁気がなくなるまでいりつける

⑧竹の皮またはクッキングペーパーで具材を包む（三角の形にする）

★ひもをかけて結ぶまたは輪ゴムでもよい

⑨強火でお湯をたっぷり入れた蒸し器で25分~30分間蒸す