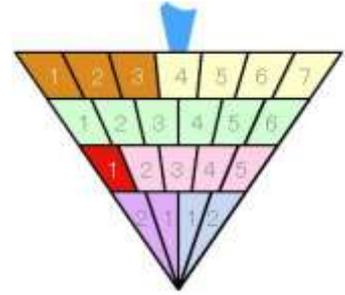


竹原市



食事バランスガイドでは



竹の皮お宝包

【材料 (4人分)】

米	}	もち米…160g	}	水…240cc
		うるち米…160g		酒…4g
たけのこ水煮…60g	調味料		}	しょう油…12g
にんじん…40g				砂糖…4g
鶏肉又は豚肉…120g				塩…2g
干しえび…4g				
干ししいたけ…4g				
白ねぎ…8g				
しょうが…4g				
ごま油…8g				竹の皮…4枚

【作り方】

- ① もち米を洗って2時間以上水に漬けた後、ザルにあげる。
- ② 大きめの鍋にごま油を熱し、みじん切りにした白ねぎとしょうがを香りよく炒め、サイコロ切りにしたたけのこ水煮、にんじん、肉、干しえび、戻した干ししいたけ、水と調味料を加えたものに米を加え、木べらで混ぜながら煮汁がひたひたになるまで煮つめる。
- ③ これを熱湯で柔らかくした竹の皮で包む。
- ④ 蒸し器で20分間蒸す。

《一口メモ》

竹の皮の薄皮がはげないようにこすり洗います。

「竹の里たけはら」にちなんだ、「竹」を利用したおすすめ料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー388kcal, たんぱく質 12.6g, 脂質 7g, 炭水化物 65g, 塩分 1.0g