

ちまき

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

188kcal
2.9g
0.4g
0.3g



◆材料（4人分）

上新粉	150g
もち粉	60g
水	1カップ
さとう	大さじ2
塩	少々
笹の葉	24枚
い草	8本

【作り方】

- 1 笹の葉はきれいに洗い、水気をよくふきとる。
- 2 ボウルに上新粉、もち粉、さとう、塩を入れ、水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さに練る。
- 3 ②の生地を8等分にし、1つずつ短めの棒状にする。3枚の笹の葉でくるみ葉先はまとめてねじって、い草をまきつけて根元をくくる。
- 4 蒸し器で13分蒸す。



★ひとくちメモ

新芽の笹の葉からいい香りが出て、蒸した餅に香りが移り季節感が味わえます。端午の節句に各家庭で作られました。