

# 女性部オリジナル お米を食べよう! シシピ



第12回  
ちまきホイル蒸し  
(酒田みなみ支部)  
酒田地区



## 材料

A (洗って一緒に一晩水につけておきます)

- ・もち米…1カップ
- ・うるち米…1カップ

## B

- ・ゆでたけのこ…50g
- ・シイタケ…2ヶ
- ・タマネギ…1/2ヶ
- ・さくらえび…20g
- ・豚肉…50g

## C

- ・牛乳…200cc
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・塩…小さじ1
- ・酒…大さじ1

## 作り方

- ① Bの材料をすべて1cm角に切ります。
- ② フライパンに油をひき、①の具材を炒めます。具材に火が通ったら水を切ったAを加えてさらに炒めます。
- ③ ②にCの調味料と牛乳を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にします。
- ④ ③をアルミホイルで包み、湯を張った蒸し器に入れ20分蒸して完成です。  
※ 熱いので、取り出すときはやけどにご注意ください。

シシピのバックナンバーは当J Aホームページでご覧いただけます。