

なべやきレシピ

あおば地区公民館 令和5年7月6日(木)

〈材料〉30個分

ちまき粉	500g
小麦粉	200g
水またはお湯	550cc
あん	500g
茗荷の葉	30枚



〈作り方〉

- ① あんを30等分して丸めておく(16g)
- ② ちまき粉と小麦粉を合わせてふるい、水を加えながらよくこね、30等分して丸めておく(40g)
(耳たぶ位の硬さで、10分~15分位ねる)
- ③ あんを②の生地でくるみ、洗ってある茗荷の葉で包む
(葉の茎に近い所は切り落として柔らかい所を使います。)
- ④ 上記の上がった蒸し器で20分位蒸す。
- ⑤ フライパンにサラダ油を薄く引き、蒸しあがった④を中火で葉っぱに焦げ目が付く位に焼く。

※ 硬くなったら、炊飯ジャーの保温中のご飯の上に置いておくと柔らかくなります。

なべやきレシピ

あおば地区公民館 令和5年7月6日(木)

〈材料〉30個分

ちまき粉	500g
小麦粉	200g
水またはお湯	550cc
あん	500g
茗荷の葉	30枚



〈作り方〉

- ⑥ あんを30等分して丸めておく(16g)
- ⑦ ちまき粉と小麦粉を合わせてふるい、水を加えながらよくこね、30等分して丸めておく(40g)
(耳たぶ位の硬さで、10分~15分位ねる)
- ⑧ あんを②の生地でくるみ、洗ってある茗荷の葉で包む
(葉の茎に近い所は切り落として柔らかい所を使います。)
- ⑨ 上記の上がった蒸し器で20分位蒸す。
- ⑩ フライパンにサラダ油を薄く引き、蒸しあがった④を中火で葉っぱに焦げ目が付く位に焼く。

※ 硬くなったら、炊飯ジャーの保温中のご飯の上に置いておくと柔らかくなります。