

# まき

江津市立桜江学校給食センター  
(食数 193食)

だんごをまき(サルトリイバラ)の葉でおおい、蒸したお菓子です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
カルシウム	4mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	0μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.0g
食塩	0g
マグネシウム	6mg
亜鉛	0.3mg

## 材料(1人分)

だんごの粉・・・20g  
お湯・・・適量  
粒あん・・・15g・あんは人数分に丸めておく  
まきの葉・・・1～2枚・洗う  
(サルトリイバラの葉)  
オリーブオイル 適量・まきの葉に薄く塗る

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 だんごの粉にお湯を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 2 こねた団子の粉に丸めたあんをのせて包み、まきの葉でおおう。
- 3 2をホテルパンに並べ、スチームコンベクションで20分程度蒸す。
- 4 まき葉の色が変わればできあがり。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

昔は、田植えが終わると「泥落とし」といって、体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣がありました。

まきの葉の表面にオリーブオイルを塗っておくと、葉から団子がとれやすいです。オリーブオイルのにおいも気になりません。

## 学校給食献立例



- ・焼きさばちらし
- ・牛乳
- ・ニギスの抹茶フライ
- ・梅しそ和え
- ・豆腐のすまし汁
- ・まき