

きな粉おはぎ

1人分栄養価 (2個分)
エネルギー 111kcal
食塩相当量 0.1g



【材料6個分】

●米	70g	} 米とは別のポリ袋に Aの材料を合わせる
●水	100ml	
●きな粉	大さじ1.5	
●砂糖	大さじ1	
●塩	少々	
A		

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れて20～30分程度浸漬させる。
2. 1. のポリ袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
3. 沸騰した湯に2. を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
4. 火を止めて、そのまま20分湯せんする。
5. 粗熱がとれたら、袋ごともむ。
6. 5. をラップで丸め、Aをまぶし出来上がり。



ステップ1



塩

ステップ2



ステップ3



Memo

○きな粉は食物繊維が豊富で、便秘予防や血糖値、コレステロールの上昇を抑える効果があります。

●袋をもむ時に粒を残したり残さなかったり、おはぎの中に小豆を入れて「あんこおはぎ」など、多様にアレンジ可能です！
この機会に親子楽しみながら作ってみてくださいね。



★市販のあんこを使って(水600ml+こしあん200g)
簡単にぜんざいが作れます。
お餅は“きな粉おはぎ”のレシピを参考に！