

【簡単おやつ教室☆2歳】

～かいもちおはぎ～

平成 30 年 11 月 19 日 (月)

1 人 : 2 個

【下準備】

精白米は洗米し、10 分程度水切りする。

【材料】(1 合・12 個分)

- 精白米・・・・・・・・1 合 (150 g)
- 水・・・・・・・・180 cc (1 合の目盛りに合わせる)
- 里芋・・・・・・・・100 g (正味 70 g)
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ (1 g)
- きな粉・・・・・・・・10 g
- 三温糖・・・・・・・・10 g
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ (1 g)

エネルギー	110Kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.6g
カルシウム	6mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	0μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	1mg
食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.7g

【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、薄い輪切り若しくは半月切りにする。
- ② 精白米、水、塩を炊飯器に入れ軽く混ぜ、上に①をのせて炊く。(通常モード)
- ③ ○印をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②が炊きあがったら、すりこ木等で素早く潰し(はんごろし状態にする)、俵型に握る。
- ⑤ ④にたっぷりきな粉をまぶし完成。

【ポイント】

- ♪はんごろし⇒おはぎなど作る際、飯を潰す段階で粒が半分程度残った状態。
- ♪炊きあがったら素早く潰し、成形しきな粉をまぶしましょう。
- ♪手水をつけたり、ラップで包んだりすると作りやすいです。