



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



手作り和菓子を楽しもう 3色おはぎ～黒ごま～



一人あたりのエネルギー 169kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約30分 <small>*炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- もち米 2合
- 水 400ml
- 塩 少々
- 市販の粒あん 300g
- A すりごま(黒) 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々

※上記のA以外の分量は、3色おはぎ3種類計12個を全て調理する分量となります。

■作り方

- ①もち米は洗って炊飯器に入れ、水、塩を加え、すぐに炊く
- ②粒あんは2等分にし、半分をさらに8等分に丸める
- ③Aを合わせておく
- ④①は熱いうちに擦りこぎなどで米粒が半分残るくらいまでつぶす
- ⑤手に水をつけ、④を12等分に丸める
- ⑥⑤4個を楕円形に広げ、②をそれぞれで包み、③をまぶす

※②⑤の残りは、3色おはぎあんこ及びきな粉のレンピにて使用します

cooking memo