



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～あんこ～



一人あたりのエネルギー 178kcal	食塩相当量 0.1g	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

※上記の分量は、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
- ③残り半分の粒あんを4等分に丸める
- ④❶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、❶を12等分に丸める
- ⑥ラップに❷を楕円形に広げ、❸4個をそれぞれにのせて包む

※❷❸の残りは、3色おはぎ黒ごま及びきな粉のレシピにて使用します

cooking memo