



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



ごはん使用で、簡単に♪

ごはん簡単☆カラフルひと口おはぎ

材料	分量（10個分）	作り方
ごはん	茶碗1杯（約150g）	①ごはんは軽くつぶし、10等分して丸める。 ②きなこすりごま（黒）は、それぞれ砂糖少々を混ぜておく。 ③冷凍かぼちゃはラップに包み、電子レンジ（600W）で1分加熱する。皮を取り除き、スプーンの背などでつぶし、砂糖を加えて混ぜ、かぼちゃあんを作っておく。 ※固ければ豆乳少々を足す ④2個ずつ、青のり、きなこ、すりごまをそれぞれまぶす。 粒あんは、ラップの上にあん1/2量を平らに広げ、丸めたごはんをのせてラップの端を持ってギュッと形を整える。同様にもう一つ作る。 かぼちゃあんも同様に2個作る。
粒あん（市販）	20g	
青のり	小さじ1	
〔きなこ〕	小さじ1	
〔砂糖〕	少々	
〔すりごま（黒）〕	小さじ1	
〔砂糖〕	少々	
〔冷凍かぼちゃ〕	小1切れ（約20g）	
〔砂糖〕	少々	

ひと口サイズで、お子さんでも食べやすく♪



POINT

つぶしたり、ころころ丸めたり、お子さんにお手伝いをしてもらって、一緒に作ってみましょう。