



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。