



## 「さつまいご飯のおはぎ」 レシピ

<材料 おはぎ10個分>

もち米	80g
米	70g
*もち米、米 合わせて1合(150g)	
さつまい	200g
塩	5g
ねりあん	70g
きなこ	40g
砂糖	30g
塩	少々

<作り方>

1. もち米、米は合わせて洗ってざるにあげておく。
2. さつまいは皮をむいて1cmぐらいの輪切りにして水に漬けてざるにあげておく。
3. 炊飯器に1を入れて分量の水を入れて塩を入れよく混ぜ、2のさつまいを加えて普通に炊く。
5. きなこ、砂糖、塩を混ぜておく
6. 3が炊けたら水をつけたすりこぎでさつまいをつぶしながらつき、ねりあんを混ぜる。
7. 6を握り(1つ約60g)、5のきなこをまぶす。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	145Kcal
・ たんぱく質	3.5g
・ 脂質	1.3g
・	

