１月１９日おやつ

きなこおはぎ

【材料】

米	１合
もち米	１/２合
水	1.5cup
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

【作り方】

① 米、もち米を合わせて洗い、３０分くらい水につけておく。その後、炊飯器で炊く。

② きなこ、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。

③ 炊けたごはんはすりこぎを使いトントン潰し、食べやすい大きさに丸める。②のきなこを全体にまんべんなくつけ完成。

☆ごはんをつぶす程度は、たくさん潰せばもちっと仕上がり、回数を少な目にすればごはん感があるきなこおはぎになります。
☆丸める時は、中心にあんこを入れてもおいしいです。
☆きなこにはカルシウムが多く含まれます。カルシウム補給におすすめです