

アルファ米おはぎ(きなこ・すりごま味)

《材料》(4人前)

- ・アルファ米 1袋(100g)
 - ・お湯(表記されている分量) 250mL
 - ・きな粉 または すりごま 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ2~3
 - ・食塩 少々
- * 甘さはお好みで調節してください

《調理道具》

- ・やかん or なべ
- ・計量スプーン or スプーン
- ・ポリ袋
- ・ラップ

《作り方》

- ① アルファ米の袋に記載されているお湯を入れ、アルファ米を戻す。
- ② アルファ米が十分戻ったら、ひとまとまりになるように袋の上から潰しながら揉みこむ。
- ⑤ きな粉(またはすりごま)、砂糖、食塩を混ぜ合わせ、ポリ袋に入れておく。
- ⑥ラップを敷き、アルファ米を丸める。
- ⑦ ポリ袋に丸めたアルファ米を入れ、全体になじむようにシャカシャカと振る!
- ⑧ できあがったおはぎをお皿に盛りつけて完成!



※写真はきなこ、あんこを使用したものです

レシピ開発：宮城学院女子大学 Food and Smile!

監修：宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科 丹野久美子（准教授/管理栄養士）