

おはぎ

【材料】

- 子ども6人分(きな粉・黒ごま各 1 個ずつ)
- もち米……1 合(1 カップ)
 - 精白米……1 合(1 カップ)
 - きな粉……大さじ 1
 - 砂糖……大さじ 1
 - 黒ごま……大さじ 1
 - 砂糖……大さじ 1



〈子ども1人分〉

• エネルギー	72 kcal
• たんぱく質	1.7 g
• 脂質	0.7 g
• 塩分	0 g

【作り方】

- ①もち米・精白米は一緒にといで浸水する。
- ②水加減は通常にし、炊飯器で炊く。
- ③きな粉と砂糖は、混ぜ合わせておく。
- ④黒ごまを炒り、すって砂糖と混ぜ合わせておく。
- ⑤炊き上がったごはんをかるくつぶし、俵型に丸める。
- ⑥⑤に③と④を別々にまぶして器に盛る。

秋のお彼岸には「おはぎ」、春のお彼岸には「ぼたもち」とその季節に咲く萩と牡丹の花の名前が由来です。

