

おはぎ

「おいしいでんぷんご飯」リニューアルに伴い、レシピを修正いたしました。

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしい でんぷんご飯	172	240	0	5	21	0
蜂蜜	2	5	Tr	Tr	Tr	0
つぶあん	30	73	1.7	48	22	Tr
きなこ	5	22	1.8	95	26	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
塩	0.3	0	0	Tr	0	0.3
合計		359	3.5	148	69	0.3

【 作り方 】

でんぷんご飯トレーを電子レンジで温める。（加熱時間目安：2分）

蓋を外し、熱いうちに蜂蜜を加えてすりこぎなどでつぶす。粒が残るくらいの方が美味しいです。

3等分にして俵型にまるめる。

あんこをラップに広げ、その上にご飯1個をのせて、包むようにあんこをかぶせる。

きなこ、砂糖、塩は混ぜておき、ごはん2個にまぶす。



《ワンポイントアドバイス》

ごはんに蜂蜜を加えることで時間が経ってもポロポロしくなくなります。

（このレシピを普通のごはん180gで作ると421kcal、たんぱく質8gになります）

「オトクッキング倶楽部20170310」

