

材料

<こしあん6個>
<きな粉、青のり、黒ごま各4個>

もち米……………2合
うるち米……………0.5合
こしあん……………180g
粒あん……………240g
きな粉……………適量
青のり……………適量
黒ごま……………適量

作り方

- ①もち米とうるち米は合わせて洗い、2カップの水に2時間浸し、普通に炊く。
- ②炊きあがったら20分ほどそのまま蒸らし、水でぬらしたすりこぎで熱いうちについて潰す。
- ③手に塩水を付け、ご飯を18等分して丸める。
- ④<こしあん6個分>
こしあんを6等分し、丸めたご飯を包む。
- ⑤<きな粉、青のり、黒ごま各4個>
粒あんを12等分して丸める。ご飯を平らにして粒あんを包み、きな粉、青のり、黒ごまをそれぞれ4個ずつまぶす。

黒ごまは、炒って使うと 味も風味も格別!

ご飯は粘り気が出て少し粒が残るくらいに潰すと美味しいです。こしあんは、ご飯の上に被せるように包み、底の部分はそのまま残すと綺麗に仕上がります。



12. 四色おはぎ



調理時間
約40分

カロリー
(こしあん1個分)
153kcal

カロリー
(きな粉1個分)
146kcal

カロリー
(青のり1個分)
124kcal

カロリー
(黒ごま1個分)
155kcal

色とりどり!
みんな大好きな味!

