

おはぎ



<材料 1 2 個分>

米 2.2合
もち米 0.8合
小豆あん（粒あん） 500g

小豆あん 1個 166 kcal
きなこ 1個 81 kcal

A { きな粉 20g
砂糖 大さじ3
塩 ひとつまみ

<作り方>

1. 米ともち米は合わせて洗い、20分以上水に浸してザルに上げる。少なめの水加減で炊く。
2. Aはよく混ぜ合わせておく。
3. 1が炊けたら、ごはん粒をつぶすようにすりこぎなどでつく(a)。粘りが出たら12等分（1個あたり約40g）して丸める。
4. 3の半量には、表面に小豆あんをつけて形を整える。残りには2のきな粉をまぶす。



(a) 1が炊けたら、ごはん粒をつぶすようにすりこぎなどでつく。