

もち米いらす やはたいものおはぎ

◆ やはたいものおはぎ

<材料 一口サイズ約 20 個分>

精白米	1 合(160g)
やはたいも	160g
きなこ	大さじ大盛り 1(10g)
砂糖	大さじ 1(9g)
食塩	2つまみ(0.4g)
黒ごま	大さじ 1(9g)
砂糖	大さじ 1(9g)
食塩	2つまみ(0.4g)

- ① さといもは皮をむき、小さめの一口大に切る。
- ② 米を洗い、さといも、分量の水プラス大さじ2の水を加えて、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら、半つぶしにして、一口大に丸める。
- ④ きなこ、砂糖、食塩を混ぜたもの、黒ごま、砂糖、食塩をまぜたものを③にまぶす。

□2 個分のエネルギー：約 80kcal□

10周年料理コンテストで応募いただいたレシピ
をアレンジしました。

いもの粘り気でもちもちした食感になります。