



碧海そだち料理コンテスト

「好き」を育む

スイーツ部門優秀賞

おはぎ美人

材料(4人分)	分量
ごはん	300g
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
にんじん	80g
白あん	80g



作り方

- ① ボウルにご飯を入れAを混ぜ合わせ、ラップをして600w2分しゃもじで混ぜてもちもち感を出し麺棒でつぶす。
- ② にんじんをすりおろし、ラップをして600w2分80gと20gに分ける。80gは白あんと混ぜ、人参あんを作る。

「にんじん混ぜる版おはぎ」

- ③ にんじん20gと半量のご飯を混ぜ、2個に分ける
- ④ 人参あんを25g×2用意し、③で作ったご飯を平らにして人参あんを1個ずつ入れ、包む。

「人参あん版」

- ⑤ 人参あん45g×2をラップで包んで平らにする。ごはんを俵型にして人参あんを包む。

