

さと 里いものかいもち

かし しこういんりょう
菓子・嗜好飲料
キロカロリー えんぶん
113kcal 塩分0.1g

じゅんぴ 準備しよう

●食材 (30個分)

- ☐ 米 (うるち米) 2カップ (300g) ☐ もち米 1カップ (150g)
- ☐ 里いも 200g ☐ 水 550cc
- ☐ 塩 小さじ1/2
- ☐ 小豆あん またはまぶしきな粉
- ☐ きな粉 大さじ2
- ☐ 砂糖 大さじ1
- ☐ 塩 小さじ1/3



●器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 炊飯器 ☐ まな板と包丁 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 鍋 (中) ☐ ザル ☐ ボウル (大) 2
- ☐ あみじゃくし ☐ すりこぎ ☐ ラップ
- ☐ スプーン (または食卓ナイフ) ☐ キッチンペーパー
- ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン (大・小) ☐ たわし



●食器

- ☐ 皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！

めやす
85分
米ともち米をといで
水にひたす 3時間

さと
里いもを下ゆでする 15分

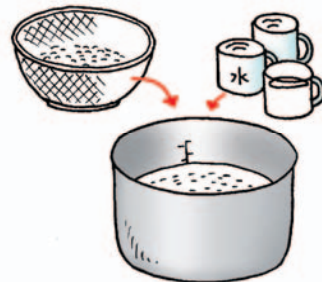
かわ
皮をむく 5分

すいはんき
炊飯器にのせて炊く 50分

ごはんをつぶす 5分

おはぎの形にする 10分 できあがり

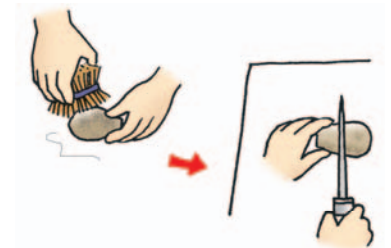
1 内釜にといだ米をいれ、
分量の水を加えて3時間
ひたしておく



* 米のとぎ方は13ページ
を見てね

といですぐ炊くと
しんがでいることがあるよ。
もち米は3時間以上吸水
させてね

2 里いもはたわしなどでき
れいに洗い、半分に切る



鍋にかぶるくらいの水をいれ、
火にかける。沸騰してから
10分くらい煮る



すべるときは
キッチンペーパーで
おさえるといいよ

3 水をはったボウルに
移し十分に冷やす



スプーンまたは食卓ナイフ
を使って里芋の皮をこそげ
とる



4 炊飯器の米に塩をいれ
て、里いもを上におき、
スイッチをいれる



* 米と里いもをまぜると、米
がうまく炊けないので、上
にそっとのせて炊こう

5 炊きあがったら
里いもとごはん
をすりこぎでつぶし
ながらまぜる



6 食べやすい大きさに丸めて小豆
あん、またはきなこをつける



あんでくるむときは
ラップをつかうと
上手にできるよ！



* 里いもをいれなくて、米ともち米だけ
で作ると普通のおはぎができるよ

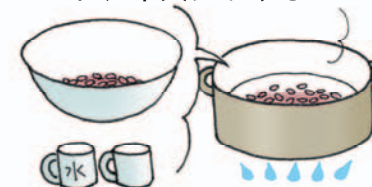


あずき 小豆あんのつくりかた

材料

- あずき 小豆 200g
- みず 水 2カップ
- さとう 砂糖 2カップ
- しお 塩 小さじ1/2

1 小豆を洗い、水2カッ
プ (分量外) と鍋に
いれ、中火にかける



2 8分くらいゆでると煮汁に
色がついてくるのでザル
にあけて煮汁をすてる



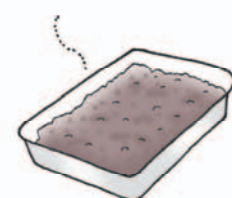
これを
「しぶきり」
というよ

3 小豆を再び鍋にいれ、
水2カップをくわえ小豆
がやわらかくなるまで
さし水 (分量外) をしな
がらゆでる



煮汁がへって
小豆の頭が出
ないようにね

6 トロツとしたつぶ
あんにねりあがっ
たら、バットにう
つして冷ます



5 2回に分けて砂糖、塩を
くわえて、中火で、木べ
らで小豆の粒をつぶしな
がら、こがさないように
ねる



4 指でかるくつまんでつ
ぶれるくらいになっ
たら、中火で煮つめる

