

山形大学工学部賞
おやつにぴったりプチおはぎ
(OYATUNIPITTARIPUTIOHAGI)

レシピの紹介

もち米は高く、常備していないうえ余ってしまうので、もち米を使用しないおはぎを作りました。ごはんのつぶつぶ感とアルファ化米のもっちり感がマッチしておいしいです。

○所要時間(30分)

○材料(1人前)

α化米粉	9g
水	17cc
ごはん	60g
あんこ	50g
きなこ	適量
すりごま	適量

○作り方

1. 水とアルファ化米を混ぜる。
2. ごはん(冷めているものは温める)と1を混ぜ、つぶつぶ感が残る程度につぶす。
3. 2を三等分にする。ひとつはやや小さくする。
4. あんこを5gを二個、15gを一個に分けて丸めておく。
5. ラップを使ってあんこ5gの二個を3のごはんでそれぞれ包む。
6. やや小さく分けたごはんに、15gのあんこをラップに伸ばして包む。
7. 5にそれぞれきなこすりごまをまぶす。

写真

