



「真粒米（まつぶまい）」を使ったおはぎ

【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社

■材料と分量 (3人前)

1/25真粒米(まつぶまい)	...	150g
片栗粉	...	5g
水(真粒米の1.6倍)	...	240ml
塩	...	0.5g
砂糖	...	18g
あんこ(市販品)	...	75g

A

・きなこ	...	3g
・粉糖	...	2g

B

・すり黒ごま	...	3g
・粉糖	...	2g

■作り方

- 炊飯器に真粒米、片栗粉、水、塩、砂糖を加えて早炊きモードで炊きます。
- 炊きあがったら、しゃもじで米粒がやや残る状態までつぶします。
- ②を約30gずつに分けて丸めます。
- ＜あんこおはぎ＞ あんこを25gずつに分け、ラップの上にあんこを丸く広げ、その上に丸めたご飯を置き、再度ラップで包みかたちを整えます。
- ＜きなこおはぎ＞ Aを混ぜ、丸めたご飯にまぶします。
- ＜黒ごまおはぎ＞ Bを混ぜ、丸めたご飯にまぶします。

1人前あたりの栄養価			
エネルギー	284kcal	カリウム	63mg
たんぱく質	2.1g	カルシウム	—
脂質	—	リン	51mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	0.2g

食事療法でお悩みの方へ

..... 

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!

 たんぱく質が気になる方に
おすすめのレシピ
まだまだあります!

