

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 89

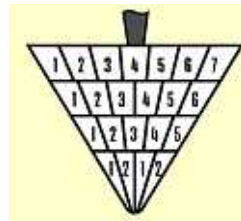
1個分の栄養価

食事バランスガイド

紫米入りおはぎ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：  
つがる市木造食生活改善推進委員会



おやつ

エネルギー	126 kcal
タンパク質	2.6g
脂質	0.3g
塩分	0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(10個分)

印は青森県産品が活用できます

もち米...	1合
紫米...	小さじ1
砂糖...	小さじ1
塩...	少々
あん...	300g



レシピ提供者から...

ひとこと

紫米を入れて、紫のきれいな色のついたおはぎです。



作り方

もち米と紫米を研いで30分おく。  
普通に炊く。  
炊きあがったら砂糖、塩を加え五分づきにする。  
あん、ごはんを10個に分け、ごはんの中にあんを入れておはぎを作る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.