

フルーツおはぎ巻き

『家の光』創刊 95 周年記念「わたしたちの巻きずしレシピコンテスト」こどもと作りたい賞

～材料～

A.		B.	
米	0.4 合	粒あん	60 g
もち米	0.1 合	キウイフルーツ	半個
塩	少々	オレンジ	半個
		いちご	1 個半
		きな粉	少々



～作り方～

1. A.の米ともち米を合わせ、塩少々を入れ普通に炊く
2. B.のキウイフルーツ半個は、くし形に 4 等分する
オレンジ半個は、房に分け、薄皮をむく
いちご 1 個半は、たて 4 等分の大きさに切る
3. 巻簾の上に、クッキングシートを敷き、冷ましたご飯を薄くのぼす
きな粉をご飯の上にふりかけ、ご飯をひっくり返す(きな粉がクッキングシート側になる)
4. 粒あん、キウイフルーツ、オレンジ、いちごを置き、巻簾でクッキングシートごと巻く
5. クッキングシートごと、包丁で 1.5cm くらいの厚さに切る
できあがり

◆◆◆PR ポイント◆◆◆

おはぎをよく作ります。時々いちごを入れたり、アレンジを楽しんでいますが、1 つのおはぎにいろいろなフルーツを入れるのが難しく、巻きずしのように巻くことで彩りよくおいしいおはぎになりました。

好きなフルーツをたくさん盛り込んだ、よくばりなおはぎ巻きです。

通常のおはぎより米の割合を多くし、つぶさないことで、歯切れよく食べやすくなりました。