



KIDS

センター

Cafe



カンタン

コロコロ おはぎを作ろう!!

No.

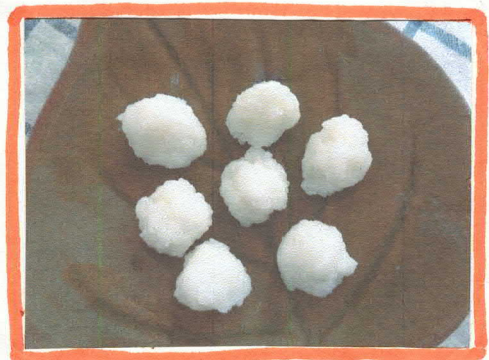
2025.9

コロコロ おはぎ

- ・ごはん (冷凍ごはんをチンしたものでもOKです!)
- ・きなこ
- ・さとう

10月6日は
おつきみの日

とってもカンタンな
おはぎ作りを紹介
します!!



① お茶碗の中に ごはんを入れ
すりこぎでつぶす。

(※ すりこぎがない時は 濡らした手でつぶす)

② 濡らした手で ごはんを ひと口サイズ
にコロコロ 丸める

(※ お子さんが 食べやすい大きさに丸めて
下さい)

※ アレルギーのお子さまはご注意ください

きなこの代わりに 青のりや ごまも
まぶしても おいしいよ!!



③ タッパーなどの 容器に きなこと
さとうを 準備する。(きなこの甘さは
お子さんの好みで) ②を入れて

容器の中でコロコロ転がし きなこをまぶせば できあがり!!

