



KIDS

センター

Cafe



No.103

2024.9

かんたん

コロコロ おはぎ

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

9月17日は
おつきみ!!

かんたん おはぎ作りを
ご紹介します!!



① お茶わんの中に 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 を
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!!