



# KIDS

センター

# Cafe



No. 64  
2022. 9

カンタン

## コロコロ おはぎ

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

とってもカンタン  
オススメレシピを  
ご紹介しまーす



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)

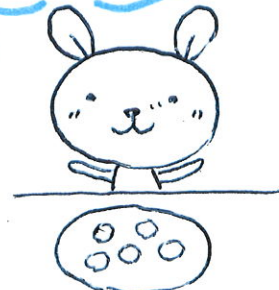
② 濡らした手で ごはんをひと口サイズ  
にコロコロ 丸める

(※ 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 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  
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!!