KIDS センター Cafe

No. 116
2026.9

コロコロ おはぎを 作ろう!!

カンタン

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

9月25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!!





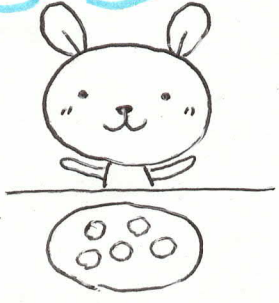
① お茶わんの中に ごはんを入れ すりこぎで つぶす.
（※ すりこぎが ない時は 濡らした手で つぶす）



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 ご注意下さい

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!!