



# KIDS

センター

# Cafe



No. 40  
2021. 9

かんたん

## 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

とってもかんたん  
オススメレシピを  
ご紹介しまーす



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!!