

おはぎ？お月見だんご？ おつまみおにぎり

塩尻市

工藤 美和



材 料

- ①・米 ・あわ ・きび ・押し麦
・ミックスナッツ(無塩・無油)(アーモンド、クルミ、カシューナッツなど)
・赤ワイン
- ②・きなこ ・塩 ・砂糖
- ③・黒ごま

作り方

- ①材料①を入れ、ごはんを固めに炊く
- ②すりこぎでごはんをつぶす
- ③丸める
- ④材料②と水を入れ、練る
- ⑤ごはんを包む
- ⑥黒ごまをまぶす

工夫 した点

・この1個で栄養満点で、何が入っているかワクワクするようなものを作りました。