

2019.3.9.SAT

# 家族会！

## おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

おはぎ



### MENU

#### 〈おはぎ〉

材料一人分(250kal)

うるち米 0.5合

水 1合

ゼラチンパウダー 5g

塩 ふたつまみ

小豆餡 300g

- ①うるち米は洗って分量の水とゼラチンパウダーを入れ良く混ぜて炊く
- ②炊き上がったら塩を振ってすりこ木でつぶす
- ③分けてにぎり小豆餡で包む

簡単おはぎ！

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)