

栄養士より

(区役所3階34番)

浪速区敷津東1-4-20
06-6647-9882



食育広場 ～簡単！おいしい手作りおやつ～

実りの秋、食欲の秋がやってきました！旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に重要です。毎日の食卓に、旬の食材を取り入れましょう。

新米の季節です！

新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり香りも豊かです。米の品種は約300種類もあり、それぞれの品種によって特徴があります。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くのがポイントです♪



きな粉おはぎ

材料（4人分）

- ・米 1/2カップ
- ・もち米 1/2カップ
- ・きな粉 大さじ5
- ・三温糖 大さじ4
- ・塩 少々



作り方

- ① もち米と米を炊飯器で炊く。
- ② 米が炊き上がったら、釜の中ですりこぎ等で軽くつき、丸める。
- ③ ②に、きな粉、三温糖、塩を混ぜ合わせたものをまぶす。