

# 栄養士だより

R5年春号

回生園では、3月21日春分の日におはぎを提供しました。  
入居者様に毎度好評なおはぎ! ぜひご家庭でもお試しください。

## 【やわらかおはぎの作り方】

### 材料(10個分)

- ・うるち米・・・1合
- ・山芋・・・70g
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・こしあん・・・200g
- ・お好みでまぶす用の  
きなこ、黒すりごま、  
あおさ等



### (下準備)

- ・うるち米は洗って水気をきっておく
- ・山芋は1.5cm程の角切りにする
- ・こしあんは10等分にして丸める

うるち米を倍量の水で炊き  
山芋を加えてつくことで  
お餅のような食感に!

### (作り方)

- ①炊飯器にうるち米・山芋を入れ、水を2合の線まで加えて通常通り炊く。
- ②炊きあがったら塩を加え、すりこぎで潰す。
- ③②を10等分し、丸めておいたこしあんを中に入れ包む。
- ④お好みできなこ・黒すりごま・あおさ等をまぶして完成!

次回号では、「夏バテ対策の簡単レシピ」をご紹介します。お楽しみに!