

# きな粉おはぎ



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 426kcal |
| タンパク質 | 1.7 g   |
| 脂質    | 1.7 g   |
| 炭水化物  | 100 g   |
| ナトリウム | 6m g    |
| リン    | 44.6m g |
| カルシウム | 13mg    |
| カリウム  | 70.4mg  |
| 食塩相当量 | 0 g     |

## 材料1人分

|                |       |
|----------------|-------|
| <u>グンブンライス</u> | 90 g  |
| 水              | 180cc |
| <u>グンブンきな粉</u> | 20 g  |
| 砂糖             | 8 g   |

## 作り方

- 炊飯器に、グンブンライス、180ccの～190ccの水を入れ、かたまりをほぐしてから早炊きで炊く。
- 炊けたグンブンライスを俵型に作り、グンブンきな粉でまぶす（グンブンきな粉には砂糖が入ってますが、お好みで砂糖を追加）。