

ベジおはぎ

●材料●（2人分）

I ピーマンととろろ昆布あん

- ・ピーマン 2個
- ・黒とろろ昆布 10g
- ・ごま油 小さじ1/2

II かぼちゃとほうれん草あん

- ・かぼちゃ 1/8
- ・ほうれん草 50g
- ・カレー粉 小さじ2
- ・ソース 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

III りんごと大豆あん

- ・りんご 1個
- ・砂糖 15g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・大豆（水煮） 30g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょう油 小さじ2
- ・酢 小さじ2

IV おはぎ

- ・米 240g
（または、余ったご飯）
- ・切りもち 2個
- ・水 大さじ4



●作り方●

I ピーマンととろろ昆布あん

- ①ピーマンをみじん切りにし、電子レンジ500Wで1分半温める。
- ②①を温かいうちにごま油と和える。
- ③②を黒とろろ昆布と混ぜる。

II かぼちゃとほうれん草あん

- ①かぼちゃをアルミホイルに包み、おはぎで使用する米（IV）の上に乗せて炊く。
- ②米が炊き上がったら、かぼちゃを取り出して潰す。
- ③ほうれん草を3分ゆでて、みじん切りにする。
- ④②③と、カレー粉、ソース、塩こしょうを混ぜる。

Ⅲ りんごと大豆あん

- ①りんごの皮をむき、粗みじん切りにする。
- ②深めの皿に①と砂糖、レモン汁を入れ、電子レンジ600Wで3分温め、混ぜる。
- ③②の電子レンジ600W3分温め、混ぜるを2回くり返す(トロットとするまで)。
- ④大豆を細かく砕き、フライパンで乾煎りして、しょう油を混ぜる。
- ⑤③と④を混ぜる。

Ⅳ おはぎ

- ①切りもちに水をかけ、ラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒温める。
- ②①とⅡ①で炊いたご飯とを混ぜ合わせ、好きな大きさに丸める。
- ③②にⅠ～Ⅲのあんをそれぞれまぶして完成。

●ポイント●

- ・一口で食べられる、おはぎにしました。
- ・見た目にカラフルな野菜をたくさん使用しました。
- ・緑黄色野菜など免疫力アップの効果があるといわれる食材を多く使用しました。