

桜餅

簡単!市販のこしあんと
炊飯器で作れます



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

桜餅



材料(20個分)

- ・もち米…2合
- ・うるち米…0.3合
- ・食紅…楊枝の先に少し ※1
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…炊飯器の目盛(2合強)
- ・あんこ(市販)…200g ※2
- ・桜の葉の塩漬け…20枚

※1 食紅は入れすぎに注意

※2 あんこは、桜あん・白あん・こしあん・粒あん等、好みのものを用意する

作り方

- ① 米は研いで1時間程水に浸けておく。
- ② 炊飯器に①を移し、水を2合強の目盛まで注いで食紅と砂糖を加えてよく混ぜたら、炊飯スイッチを押す。
- ③ 桜の葉の塩漬けは水洗いし、水気を拭き取る。
- ④ あんこは20等分してラップで丸めておく。
- ⑤ 米が炊きあがったら、軽くつぶし、20等分して④のあんを包み、桜の葉を巻く。

栄養成分(1個分)

熱量…83kcal たんぱく質…1.4g 脂質…0.2g 炭水化物…18.7g(食物繊維…0.5g)
食塩相当量…0.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

桜の葉の塩漬けは含まず