

とろけるきなこのライスボールプレート

離乳食にもおすすめです。



できあがり 1人分

材料

- ほうれん草とにんじんのきなことごま和え
 - ほうれん草 1束
 - にんじん 3cmくらい
 - とろけるきなこ 大さじ2
 - すりごま白 大さじ2
- まぶしライスボール
 - 白いごはん 適量
 - とろけるきなこ 適量
- きなこの豆腐味噌汁
 - 豆腐の味噌汁 1杯
 - とろけるきなこ スプーン1杯
- きなことすりごま（黒）ヨーグルト
 - とろけるきなこ、すりごま黒、 お好みの分量
 - ヨーグルト

作り方

- 1 ■ほうれん草とにんじんのきなことごま和え
ほうれん草を4cmに切り、人参も4cmの千切りに切る。
- 2 ボウルにとろけるきなこ、すりごま白を入れよく混ぜる。
- 3 鍋に湯を沸かし、①を茹でる。
- 4 茹でたらザルにあげ、冷めたら水分を絞る。②のボウルに入れてよく和える。

■まぶしライスボール
ご飯をスプーンですくい一口サイズに丸めてとろけるきなこをまぶす。

■きなこの豆腐味噌汁
豆腐の味噌汁にスプーン1杯のとろけるきなこを入れる。

■きなことすりごま（黒）ヨーグルト
ヨーグルトの上にとろけるきなこ、すりごま黒をお好みでかける。