

# 体にやさしいレシピ

～男の気まぐれ料理～

## いちご大福

おやつ

熊野町役場ホームページ(H31年3月)に掲載

### <材料・4人分>

いちご.....4粒  
あん.....80g  
白玉粉.....50g  
水.....50ml  
牛乳.....大さじ2  
砂糖.....大さじ2  
かたくり粉.....適宜



### <下ごしらえ>

- ★ いちご..水洗いした後、水けをふきとる。
- ★ あん...市販のものを使用。

4等分(20gずつ)し、いちごを包む。

※好みでいちごの先端を出しても良い。

### <作り方>

#### ①大福生地作り

深めの耐熱ボウルに白玉粉を入れ、少しずつ水をたし、その度よく混ぜる(ダマをつくらないように)。液状になったら牛乳と砂糖を入れる。

※ゴムヘラを使うと生地が扱いやすいです。

#### ②生地の仕上げ

①にふわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。取りだしてヘラでよくかき混ぜラップをし、さらに電子レンジで約1分加熱する。

※ヤケドに注意

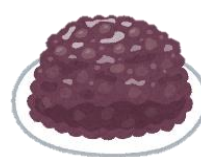
#### ③包む

バットにかたくり粉をひき、②を取りだして置く。かたくり粉をまぶしながら4等分する。いちご(あんで包んだもの)を包み、形を整えたら完成。

★ 季節のフルーツや缶詰に変えても作れます。

★ 火を使わず、電子レンジで簡単にできます。

★ 粒あん、こしあんはお好みでかえて下さい。



【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は0 g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
120kcal	2.2g	0.5g	26.4g	14mg	14mg	0.4mg	1.3g	0g

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。

子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

