

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

イチゴにはビタミンCが豊富に含まれ、生のまま食べられるので効率よく摂取できます。イチゴの果実は表面についている粒々のことで、私たちが食べている赤い部分は、花を支えていた花托^{かたく}という部分が発達したものです。

材料（4人分）

イチゴ	4粒	片栗粉	適量
こしあん	80g		
白玉粉	40g		
A 上白糖	20g		
水	大さじ4		



VOL.72 いちご大福

1人分の栄養価 エネルギー101kcal、塩分0.0g

作り方

- ①イチゴは洗って水気を切り、へたを取る。
- ②こしあんは4等分に分け、①のイチゴの先端が見えるように包んでおく。
- ③耐熱ボウルにAを入れ、粉の固まりがなくなるまで混ぜた後、ラップを掛け600Wの電子レンジで2分加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ④さらに1分加熱し、取り出してよく混ぜ、これをもう一度繰り返す。
- ⑤片栗粉を敷いたバットに④をあけて4等分する。片栗粉を使ってくっつかないようにしながら、温かいうちに②を包む。包み終わりは生地をつまんでしっかり閉じる。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)