

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

いちご大福

材料（4人分）

いちご	4粒
お好みのあんこ	80g
白玉粉	60g
上白糖	30g
水	80cc
片栗粉	適量

作り方

- ①あんこを4等分にし、ヘタをとったいちごに薄くつけ丸める。片栗粉はバット等にうすく広げておく。
- ②鍋に白玉粉、上白糖、水を入れよく混ぜ合わせ、中火にかけ、よく練る。
- ③②が少しずつ固まってきたら、弱火にして焦げないように練り上げる。
- ④全体的に透明感がでてきたら、片栗粉の上へのせ、4等分にする。
- ⑤④で①を包んで完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：120 kcal	脂質：0.3g
タンパク質：3.0g	食塩：0g

アドバイス

あんこをつける際、いちごの先だけ少しつけないでよくと完成した時、赤色が見えて可愛いです

