

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	レンジ調理

材料（4人分）

いちご	4粒
こしあん	120g
白玉粉	60g
上白糖	40g
水	100cc
片栗粉	40g

作り方

①いちごをこしあんで包む
②耐熱容器に白玉粉、上白糖を入れ混ぜ、水を少しずつ加え、だまが残らないようにゴムベラで混ぜ、溶かす。
③2にラップをふんわりとかけ、レンジで加熱する（500wで1分30秒）全体に透明感がでて、均一なもち状になったら全体を混ぜる。
④バットに片栗粉の半量をふり、3を移し、上から残りの片栗粉をふる。
⑤粗熱が取れたら均一な厚みになるよう手で広げ1を包む。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：178kcal	脂質： 0.4g
タンパク質：3.9g	食塩： 0g

アドバイス

レンジで加熱しても透明感が出ない場合は混ぜて、再加熱してみてください。

