

キッチンGAMA



☆春・おやつレシピ☆

いちご大福

【材料】4個分



白玉粉	50g
砂糖	20g
水	70ml
いちご	4個
こしあん	80g
片栗粉	約大さじ1/2

【作り方】

- ① いちごは洗ってへたを取る。
- ② こしあんを4等分にしていちごを包む。
- ③ 耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れてダマがなくなるようにしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ ③の容器にラップをして、半透明になるまで電子レンジ500Wで約4分加熱する。(途中で一旦取り出し、全体を混ぜる)
- ⑤ 片栗粉をふった皿に④を入れ、かたまりにして、4等分にする。
- ⑥ ②を⑤の生地で包んで出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

いちごは蒲郡市の主要農産物の一つです。ビタミンCが豊富で風邪予防などに効果的。電子レンジで手軽に作れるいちご大福です。今が旬のいちごでぜひ作ってみてください。

【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
112kcal	3.0g	10mg	0.8mg	0g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

