

1 / 5 (いちご) いちごの日に

いちご大福

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1個分



エネルギー

158 kcal



塩分

0 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1個分の値です

たんぱく質		4.6 g
脂質		0.4 g
炭水化物	糖質	30.3 g
	食物繊維	2.6 g
カルシウム		11 mg



材料（6個分）

いちご	6粒
こしあん	200g
白玉粉	120g
いちごジャム	大さじ2
砂糖	20g
片栗粉	適量
ぬるま湯	3/4カップ



作り方

- 1 いちごはヘタを取り、6等分にしたこしあんであんで丸める。
 - 2 耐熱ボウルに白玉粉、いちごジャム、砂糖を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えてダマがなくなるまで混ぜる。ラップをして電子レンジで約2分加熱する。取り出して混ぜ、再びラップをして電子レンジで約2分30秒加熱する。
 - 3 2を木べらでよく練り混ぜ、餅状になったら片栗粉を敷き詰めたバットに入れ、手に片栗粉をつけながら6等分にしてのばし、1をあんで余分な粉を落とす。
-



レシピに使われている商品

CGCママ印 上白糖 1kg
