

いちご大福



- ① いちごはへたを取り、きれいに洗い、サイダーに浸し、冷蔵庫に置いておく。しばらくしたらペーパータオルで水気を取る。
- ② いちご1個につき、大さじ1のこしあんでくるんでおく。
- ③ 耐熱容器に分量の白玉粉、上新粉、水、砂糖（パルスweet）を入れダマにならないよう混ぜておく。ラップをして電子レンジ（800W）で3分間加熱する。熱いうちにスプーンでかき混ぜ、お餅のようになるまで混ぜる
- ④ バットに片栗粉を薄く敷き、③の求肥を4～6等分し手で伸ばし、②を包み、つなぎ目を下にして、片栗粉をまぶし、形を整える。

材料

白玉粉	60g	サイダー	適宜
上新粉	35g	いちご	4～6個
水	200cc	こしあん	120g
砂糖	小さじ2	片栗粉	適宜
(パルスweet 1スティック)			

4～6
個分

1人分の栄養価

エネルギー：128kcal
 野菜量：0g
 食塩相当量：0g