

# いちご大福

いちご大福 2個分

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジッザウ 先生ので んぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
砂糖	4	16	0	Tr	Tr	0
ゆであずき(細川製餡)	10	20	0.3	16	4	0
いちご(小2個)	20	6	0.2	34	6	0
合計		145	0.55	52	15	0.05

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

耐熱容器に餅をいれ、餅がかぶるくらいのお湯を入れて電子レンジで加熱し、柔らかくなるまでお湯につけておく。(加熱時間目安□600Wで1~2分)

お湯を捨てて砂糖を加え、麺棒などで潰す。いちごを包めるくらい柔らかくする。

餅1/2を薄くのばして、ゆであずき、いちご1個をのせて包む。

## 《ワンポイントアドバイス》

栗やさつまいもをいれてもおいしいです。



(普通のお餅50□で作ったの場合 エネルギー□160□cal□たんぱく質2.6□□)

「オトクッキング倶楽部20120510」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

