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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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。

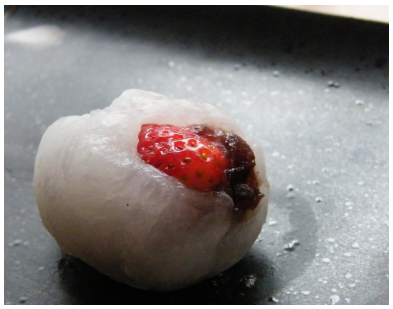
【　作り方　】

①　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、軟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）

②　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軟らかくする。

③　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□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 神奈川県小田原市鴨宮223-16