

いちご大福

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん米用もち粉	12	46	0	2	Tr	Tr
砂糖	1.2	5	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
いちご	15	5	0.15	26	5	0
白あん	10	15	0.94	5	8	0
合計		71	1.09	33	13	0

【 作り方 】

いちごはヘタをとりきれいに洗ってふき取り、白あんをいちごの下から包み込む。

いちごの先は包まず残す

ボールにでんぷんもち粉、砂糖、水を入れてもっちりするまで木杓子でよくこねる。

別のボールにたっぷり片栗粉を入れ、 を入れて全体につけ、5cm径の円形（中ほどは厚めで周りは少し薄め）にし、片栗粉を付けた手のひらにのせて のいちご餡を包み込む



《ワンポイントアドバイス》

作る時は一度に5~10個分まとめて作るとよいでしょう。冷凍もできます。

中身は、ぶどうや金柑など季節や好みに合わせて代えて下さい

「びわこ腎臓病食研究会レシピより」

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