

1月の糖尿病教室で

提供したおやつです



94kcal

いちご大福

〈材料〉

	1人分	5人分
白玉粉	7g	35g
水	13g	65g
上白糖	8g	40g
白あん	20g	100g
イチゴ	1粒	5粒
片栗粉	適量	適量

一人分の栄養価

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g
炭水化物	20.7g
食物繊維	1.7g

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えてダマにならないようによく混ぜ合わせ、そこへ上白糖も加え、よく混ぜ合わせる。
- ②電子レンジ(600w)で約1分半加熱し、取り出してゴムべらで混ぜる。
さらに、約1分半加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ③さらに約1分半加熱し、途中で何度か取り出して透明感とコシのある状態に仕上げる。
※レンジの中で生地がふくれたら、取り出して混ぜるタイミング!
- ④バット全体に片栗粉をふるって、生地を移し、上からも片栗粉をふるいかける。
- ⑤冷ましている間に白あんを5等分(1個20g)にしてイチゴをくるむ。
- ⑥餅生地を5等分にし、手で丸く広げ、白あんできるんだイチゴをのせて包み込む。