

4月の糖尿病教室で 提供したおやつです

クリームチーズ大福

96kcal

＜材料＞		1人分	4人分
餅生地	白玉粉	6g	24g
	スキムミルク	3g	12g
	砂糖	1g	4g
	牛乳	8g	32g
	水	4g	16g
	くるみ	1.5g	6g
中身	ゆであずき	5g	20g
	黒すり胡麻	3g	12g
	クリームチーズ	4g	16g
	片栗粉	適量	

一人当たりの栄養価

エネルギー	96kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.4g
炭水化物	11.3g
カルシウム	86mg

＜下準備＞

- ①白玉粉はすり鉢かフードプロセッサで粉末状にし、くるみは細かく刻む
- ②あずきとすり胡麻を合わせ、等分に丸めておく
- ③クリームチーズも1人分ずつに分けておく

＜作り方＞

- ①耐熱ボウルに白玉粉・スキムミルク・砂糖を入れ、水と牛乳を合わせてから、少しずつ加えて、ダマにならないようによく混ぜ合わせる
- ②電子レンジ(600w)で2分加熱し、取り出してゴムベラで混ぜ、くるみを加えて1分半加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ③さらに1分半加熱し、透明感とコシのある状態に仕上げる
- 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餅生地を等分にし、手で丸く広げ、胡麻あんチーズをのせて包み込む