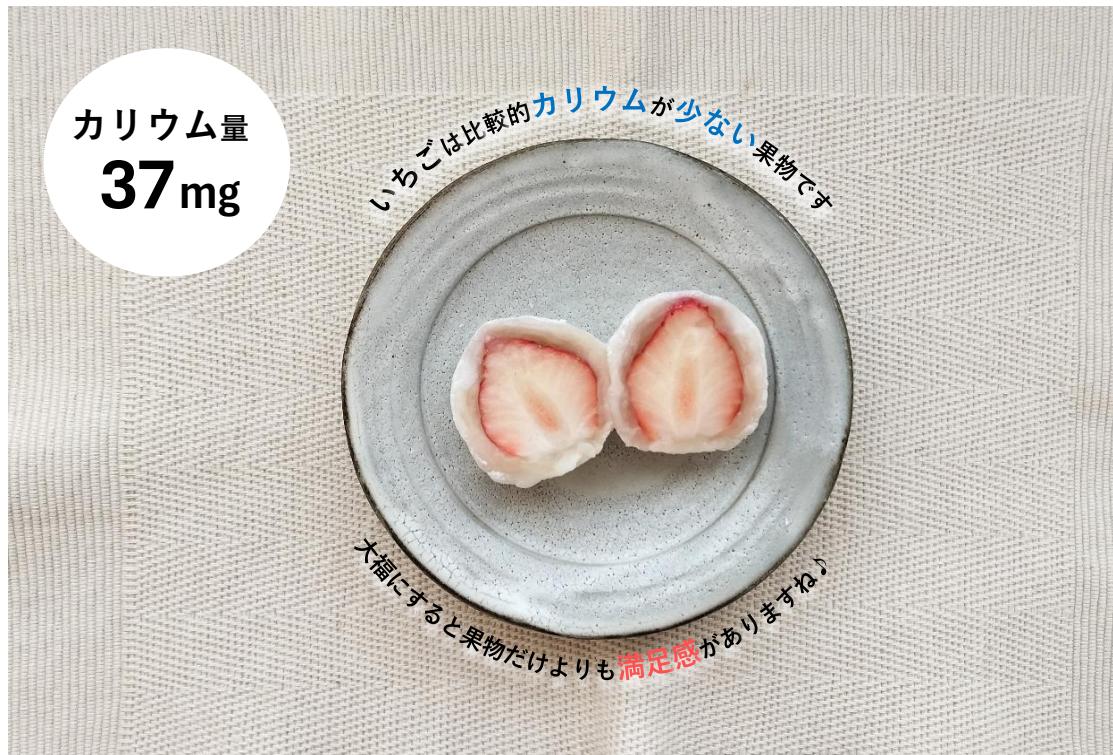


今回のテーマ

～冬の果物のカリウムに注意しよう～

【デザート】 いちご大福



● 材料・分量（6個分）

A	・ 白玉粉	···	100 g
	・ 水	···	125 ml
	・ 上白糖	···	30 g
	・ 白あん	···	120 g
	・ いちご	···	6個
	・ 片栗粉	···	適量

●作り方

- ①耐熱ボールにAを入れ、だまがなくなるまで混ぜる
- ②電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する
とり出し、ヘラで混ぜたらさらに30秒加熱を2回繰り返す
※生地に透明感がでればOK
- ※足りない場合は、様子を見ながら10秒ずつ加熱する
- ③バットに片栗粉を広げ、②をとり出し、粗熱をとる
- ④その間に、あんこを6等分にし、いちごを包む
- ⑤③の粗熱がとれたら6等分し、④を包む



こしあんがおすすめです！



カリウムの量がつぶあんの
約1/3と少ないです



●栄養成分（1個あたり）

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
107 kcal	3.0 g	37 mg	27 mg	0.0 g