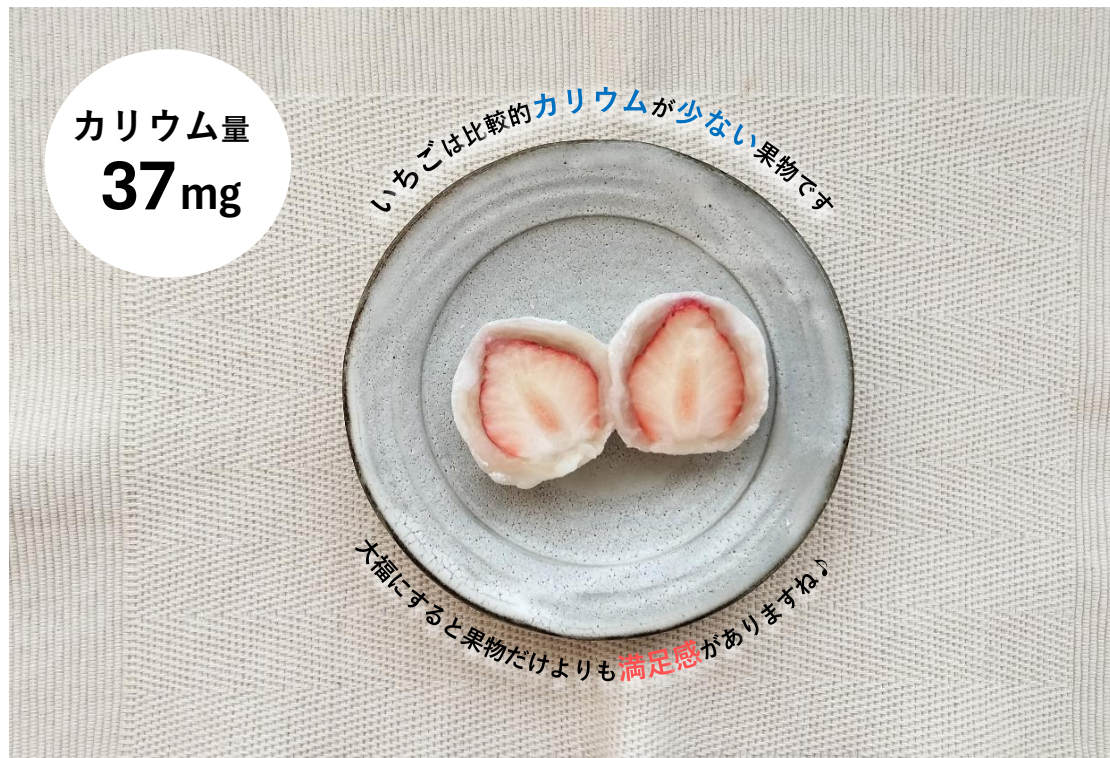


今回のテーマ

～ 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  
※生地が透明感ができれば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