◆いちご大福（4こ分）

材　料	分量・目安量	作り方
★ もち粉	８０グラム	＊　あんを４等分して，いちごを１/３ほどだしてあんでつつむ。
★ 砂糖	１５グラム	**ーもち生地を作るー**
★ 水	１１０ミリリットル	①　耐熱ボル（丼でもよい）に★をあわせ，ダマがなくなるようよくまぜる。
とり粉（片栗粉）	てきりょう	②　①にラップをかけ，電子レンジ（５００ワット）で１分３０秒加熱する。 電子レンジからとりだし，ぬらした木しゃもじで全体をよくまぜ，ラップをかけ，さらに１分30秒加熱。（もち生地になっていなければ追加で加熱。）
こしあん	８０グラム	**ー形を作るー**
いちご	大きめ４つぶ	③　片栗粉をしいたバットにもち生地をうつし，表面に片栗粉をまぶし，のばし4等分する。 よぶんな粉をはらい，手のひらで丸くのばし，いちごあん（いちごがでている方が下）をのせ，つつみつつみ口を，つなぎあせるようにとじる。 さかさにして手のひらで形をととのえる。

１こ　エネルギー１２５キロカロリー

＊＊＊調理ポイント＊＊＊

電子レンジ（ワット数）によりかける時間を調節してください。
もち生地は熱いうちにまるめます。
（冷めるともち生地がのびなくなります。）

＜献立作成＞地域活動栄養士　蔵本博美