

からだにうれしい
レシピ

5

May

いちご ~strawberry~

健康ポイント ▶ 「健康効果」と「美容効果」の果物

- ビタミンCが豊富で、風邪予防やアンチエイジングに効果的。
- 虫歯予防に繋がる栄養素「キシリトール」が含まれている。
- 酸味と混ぜ合わせることで、腸内環境を整える。

調理例

苺大福

レシピ提供：ベスタ

材料（6個）

- いちご…6個 ○あん…180g
- 白玉粉…80g ○水…90cc
- 砂糖…40g ○片栗粉…大さじ2

作り方

- 01 いちごはヘタを取り、等分にしたあんで包み、丸める。
- 02 白玉粉、砂糖を耐熱ボウルに入れ、水を少しずつ加えながら、なめらかになるまで混ぜる。
- 03 02にラップをかけ電子レンジで約2分半(600wの場合)加熱し、木べらで全体を混ぜ合わせる。ラップをかけさらに2分加熱し透明感がでるまで混ぜる。
- 04 生地の粗熱が取れたら01を包み、表面に片栗粉をまぶして完成！

