

いちご大福



嗜好食品



材料(1人分) 79kcal,1.1単位

白玉粉 12g
水 10g
かたくり粉(打ち粉) 1g
0カロリー甘味料 2g
白いんげん豆 8g
0カロリー甘味料 3g
いちご 15g(1個)

つくり方

1. 白いんげん豆は一晩水に漬けて戻しておく。
2. 鍋に白いんげん豆と分量外の水を入れて火にかけ、時々あくを取りながらやわらかくなるまで煮る。(煮汁が減ってきた時は水を足す)
3. 2がやわらかくなってきたら0カロリー甘味料を加え、更に煮詰める。
4. 3をざるにあけ、裏ごし器で皮ごとつぶし練あんにする。(あんが硬いときは煮汁を少々加えて調整する)
5. ボールに白玉粉と水と0カロリー甘味料を加えてよく練り、蒸し器に入れて15分ほど蒸す。
6. 4は蒸し上がったら熱うちにバットに移し、かたくり粉をまぶしながら一つ分ずつ取り分ける。
7. 一つ分をしわのないように丸めてから指で押して広げ、真ん中に白あんを載せ、更に洗ってヘタを取り除きたいちごを載せ、皮が破れないように注意しながら包む。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	1	0.1	0	0	0	0	*	

* 計算せず