

いちごミルク大福

【材料/6個分】

いちご… 6個

牛乳… 200ml

砂糖… 大さじ1

白玉粉… 100g

こしあん… 90g

【作りかた】

- ① いちごはへたをとり、あんで包んで丸めておく
- ② 耐熱ボウルに、白玉粉、牛乳、砂糖をダマにならなくなるまで混ぜ合わせ、15分置き、なじませる
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。取り出して熱いうちにゴムベラやめん棒でよくこね混ぜる。再びラップをかけ、電子レンジでさらに1分半加熱する
- ④ 熱いうちにゴムベラかめん棒でつく。モチモチして滑らかになり、粗熱がとれたら片栗粉を広げたバットに取り出し、粉をまぶして6等分にして①を芯にして包む。包んだら再度、全体に片栗粉をまぶす

エネルギー 135 kcal	たんぱく質 3.7g	脂質 1.6g	炭水化物 21.8g	塩分 0.0g	カルシウム 45mg
-------------------	---------------	------------	---------------	------------	---------------