

# 簡単手作りおやつ

## ～春のいちごスイーツ～

### いちご大福

(材料：4個分)

- ✿いちご・・・4個
- ✿あん・・・120g
- ✿白玉粉・・・50g
- ✿砂糖・・・大さじ2
- ✿水・・・大さじ4(60cc)
- ✿片栗粉・・・適量



(作り方)

- ① いちごは洗ってヘタを取る。
- ② あんを4等分にし、1つずつラップに広げ、中央にいちごを入れて丸く包む。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を混ぜ合わせて、ふんわりとラップをし、500-600wの電子レンジで1分加熱する。
- ④ いったん取り出して軽く混ぜ、再び電子レンジで1分加熱する。取り出したらしっかりと生地を混ぜ、粘りと透明感が出るまで混ぜる。(ボウルが熱いので火傷に注意する)
- ⑤ 片栗粉を広げたバットに④を取り出し、4等分にして、②を包む。

栄養価(1個当たり)：エネルギー126kcal たんぱく質2.2g 脂質0.3g 炭水化物30.5g 食塩相当量0.1g

### チョコプリン with いちご

(材料：4個分)

- ♥牛乳・・・200cc
- ♥板チョコレート・・・1枚(50g)
- ♥砂糖・・・小さじ2
- ♥卵・・・1個
- ♥いちご・・・4個
- ♥ホイップクリーム・・・適量



(作り方)

- ① 耐熱ボウルに牛乳を入れ、500-600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ② ①が温かいうちに細かく砕いたチョコレートを加え、手早く混ぜてチョコレートを溶かす。
- ③ ②に砂糖と卵を加えて、よくかき混ぜる。
- ④ ③のプリン液を1度ザルでこす。
- ⑤ ④を耐熱カップ4個に均等に注ぎ入れ、アルミホイルで蓋をする。
- ⑥ 深めのフライパンに⑤を並べ、熱湯をカップの半分の高さまで注ぎ、フライパンの蓋をして弱火で10分蒸す。
- ⑦ ⑥が終わったら火を止めて、そのまま10分余熱で蒸らす。
- ⑧ ⑦の粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ お好みで、いちご、ホイップクリームなどをトッピングする。

栄養価(1個当たり)：エネルギー172kcal たんぱく質4.7g 脂質11.8g 炭水化物13.5g 食塩相当量0.1g