



町の特産物 米粉

米粉入りいちご大福

エネルギー 123kcal たんぱく質 3.3g 塩分0g

| 材 料 | 5個分 |
|----------|-------|
| ★米粉 | 50g |
| ★白玉粉 | 50g |
| ★砂糖 | 20g |
| ★水 | 130cc |
| こしあん | 100g |
| いちご(小) | 5個 |
| 米粉(打ち粉用) | 適量 |

作り方

- ① いちごは、葉を取り軽く洗い、水気を取っておく。
- ② こしあんは20g×5個に丸めておく。
(水分が多い場合は、レンジで水気を飛ばし、冷ましておく。)
- ③ 大福の生地を作る。耐熱ボールに★の材料を入れ、溶け残りがないように混ぜる。
- ④ ③にラップをふんわりとかけ、レンジ(600W)で3分間加熱し、全体を混ぜる。
- ⑤ 再びラップをかけ、レンジで(600W)で1分間加熱し、ツヤが出るまで混ぜる。
- ⑥ 米粉をふったバットにあける。手に水をつけ、生地を5等分にする。
- ⑦ 粉がついている面を手のひらにのせ、上に②のあんを乗せて包み、大福の形にする。
- ⑧ 包丁またはキッチンバサミで切り目を入れ、いちごを乗せて出来上がり。

料理の紹介

越後姫が手に入ったら作ってみてください。あんこはつぶあんや白あんでもOKです。もちは時間がたつにつれて固くなります。また、いちごから水分が出てくるので、作ったら早めに食べることをおすすめします。白玉粉を入れず、米粉100gでも作ることは可能ですが、やわらかめに仕上がります。