

レンジで簡単 エコクッキング！

いちご大福



<作り方>

- ① いちごは洗ってヘタと水気をとってね。
- ② あんこは8等分しておこう。
- ③ あんこを手のひらにのせ、イチゴの下半分をあんこで包んでね
- ④ 耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れたら、水を加えて、木べらでダマがなくなるまで混ぜよう。

材料（8個分）

材料（8個分）

白玉粉	100	g
お砂糖	30	g
水	120	g
片栗粉	適量	
あんこ	80	g
いちご	8	コ

水は3回位に分けて
入れるといいですよ



- ⑤ ④にラップをしてレンジで加熱する。
3回位に分けてチンしよう！
500Wのレンジで2,1,1と覚えてね。
(600Wだと少し短め、1分30秒、1分、45秒位)
- ⑥ 1回チンするたびに取り出して、木べらでしっかりませる。

様子を見ながら加熱してね。

ここが大事 ⇒ プクツとした気泡ができていたら加熱終了。しっかりませる。
まだであれば、20秒ずつ、様子をみながら、加熱し、しっかりませる。

これで、生地の完成！

- ⑨ 片栗粉をふったバットに生地を入れ、
上からも片栗粉をふり、平らに伸ばし8等分する。
- ⑩ 1個分の生地を手にとり少し広げる。
- ⑪ 広げた生地にはちごのとがった方を下にしてのせて包みます。

あまり広げすぎ
ないでね



うまく包めたらお皿にのせて完成！！